

Российская Федерация  
Администрация муниципального образования "Светловский городской округ"  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №5**

Принята на заседании методического  
(педагогического) совета школы  
от 28.06.2022 г.

Протокол № 11

Председатель методического совета  
*Л.И. Кириллова*



Утверждена приказом директора  
МБОУ СОШ № 5  
от 04.07.2022 г. № 228

Директор МБОУ СОШ № 5  
*В.Е. Павлов*

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Школьный вальс»**

**Возраст обучающихся: 16-18 лет**

**Срок реализации программы: 9 месяцев**

**Автор-составитель:**  
Литвинова С.А.,  
заместитель директора  
по воспитательной работе

Документ подписан электронной подписью

Павлов Валерий Евгеньевич

Директор

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5

Серийный номер:

4F2DDC28C8BD9B7E0BC994F3D1AADC42A1411A49

Срок действия с 07.02.2022 до 07.05.2023

УЦ: Федеральное казначейство

Подписано: 05.07.2022 08:38 (UTC)

2022/2023 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Дополнительное общеразвивающее занятие по хореографии "Школьный вальс" представляет образовательный курс по изучению вальса в выпускных классах. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, но и развивают образное мышление и фантазию.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слушать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта.

Используемые в хореографии движения оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Предлагаемая программа имеет художественно - эстетическую направленность, которая является важным направлением в развитии и воспитании детей.

Программа предназначена для старших школьников. Срок реализации программы 9 месяцев. Стартовый уровень.

**Актуальность программы** - заключается в том, что, танцуя в паре, учащийся многое приобретает: вырабатывается не только коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнера, контроль над собой, но и культура общения в танце с партнером, с преподавателем, со зрителем. Полученное во время занятий такое «общение» пригодится в будущем, когда старшеклассники войдут в самостоятельную, взрослую жизнь.

В классах, где проходит курс изучения вальса традиционно в конце учебного года проводятся праздничные мероприятия "Последний звонок" и "Выпускной бал", венцом которых является исполнение прощального вальса.

**Новизна программы** - обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

**Концептуальная идея программы** состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии.

**Отличительные особенности программы** - данная программа сориентирована на работу с учащимися, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа содержит вариативный подход, который формирует у участников образовательного процесса самостоятельность в работе через участие в проектной деятельности и коллективной творческой деятельности.

**Педагогическая целесообразность программы.** Каждый ребенок получает возможность раскрыть свой талант, проявить свои индивидуальные способности, почувствовать ситуацию успеха, ощутить себя на сцене настоящим артистом.

**Цель программы:** ознакомление с историей развития этого танца и овладение учащимися основ школьного вальса.

**Задачи:**

1. В процессе обучения у учащихся развивать технические навыки в исполнении вальса.
2. Использовать эстетические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности.
3. Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций, культуру движения.
4. Развивать умение согласовывать свои действия с другими учениками.
5. Воспитывать доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками.
6. Развивать чувство ритма и координацию движения.

**Типология программы**

**Художественное направление** – по основному содержанию деятельности, постановке целей и задач.

**Модифицированная** – учебная программа по хореографии составлена на основе представленных примерных учебных программ по хореографии.

**Общая характеристика программы**

Программа предполагает освоение азов школьного вальса, знакомство со всеми видами вальса, изучение танцевальных элементов, исполнение вальса как средство воспитания способностей к танцевально музыкальной импровизации. В программу включены упражнения и движения классического и бального танцев, доступные детям, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, рук, ног, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Занятия хореографией расширяют познавательные возможности учащихся в области истории, географии, литературы, музыки, фольклора, физической подготовки.

**Основные принципы реализации**

Данная программа разработана в соответствии с требованиями современной дидактики и предполагает особое содержание, кроме того она имеет одну важную особенность: она позволяет реализовать педагогическую

идею формирования у школьников умения учиться - самостоятельно добывать и систематизировать новые знания.

В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

**принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

**принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные);

**принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся;

**принцип гуманистической направленности обучения**, поддерживающий субъектно-субъектный характер в отношении взаимодействия, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;

**принцип личностной самооценности и опережающего обучения**, который рассматривает каждого субъекта образовательного процесса как индивидуальность;

**принцип личностно-значимой деятельности**, предполагающий участие учащихся в различных формах учебной деятельности в соответствии с личностными смыслами и жизненными установками;

**принцип индивидуальности** – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;

**принцип постепенного повышения требований** – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом;

**принцип креативности** предполагает развитие и активизацию творческих способностей - каждого ребенка;

**принцип вариативности и свободы выбора** необходим для самореализации личности;

**принцип эмоциональной насыщенности**. Занятия искусством дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье обучающихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию;

**принцип индивидуализации** имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся;

**принцип диалогичности** предусматривает овладение детьми языком искусств, не просто усвоение предлагаемого материала, а познание мира через активный диалог с ним;

**Принцип интеграции** основан на взаимопроникновении специфического языка одного искусства в другой.

**Методы обучения, используемые в реализации данной программы:**

Словесный: рассказ, объяснение, пояснение о характере танца и средствах передачи выразительности его образов; объяснение, напоминание – в тренинге; оценка исполнения.

Наглядный: показ, демонстрация видео, фото материалов.

Практический: упражнения воспроизводящие, тренировочные и т.д.

Эвристический: творческие задания импровизационного характера, этюды, самостоятельные постановки.

Метод индивидуальный подход к каждому ребенку, при котором, поощряется самобытность, проявление индивидуальности, свобода самовыражения, приветствуются нестандартные подходы к решению творческих задач.

**Ценностными ориентирами содержания программы являются:**

- Продуктивное развитие способности эстетического постижения искусства, как умение вступать в особую форму духовного общения с эстетически преображенным и этически содержательным миром человеческих чувств и эмоций.

- Направленность на формирование образного мышления как важнейшего фактора художественного освоения. Именно образное мышление оптимизирует у ребенка понимание эстетической многомерности окружающей действительности.

- Развитие навыков художественного общения как основы целостного восприятия искусства.

- Создание нравственно-эстетических ситуаций как важнейшее условие для возникновения эмоционально-творческого переживания.

- Воспитание навыков импровизации как основа для формирования художественно-самобытного отношения к окружающему миру.

**Форма обучения:** групповая.

**Возраст обучающихся:** 16-18 лет

**Объём программы** - 34 часа, 1 занятие в неделю по 40 мин.

**Срок освоения программы** – 9 .

**Особенности построения хореографического занятия.**

Программа состоит из разделов, соответствующих возрастным особенностям школьников, учитывающих динамику развития ребенка.

Построение хореографического занятия, как и любого учебного занятия, подчиняется таким условиям, как:

- сохранение структуры занятия в целом;
- соотношение соразмерной длительности его отдельных частей;
- правильное составление заданий;

- выдерживание динамичного темпа;
- создание деловой атмосферы;

### **Специфические правила построения хореографического занятия:**

1. Хореографическое занятие начинается с чёткой организации – приветствия педагогу в форме поклона. Такое начало занятия не дань традиции, не простая формальность, а ввод в учебное действие, концентрация внимания.

2. Все учебные задания предлагаются обучающимся без повторного объяснения, кроме новых изучаемых движений, что однозначно способствует лучшей работе внимания. Следовательно, надо позаботиться о том, чтобы предлагаемое задание было составлено грамотно и не перегружало внимание обучающегося с учётом его возраста и подготовленности.

3. Все упражнения начинаются с *régéparation*, который вводит в ритм и характер музыки и даёт исходное положение для начала упражнения, а также фиксирует окончание каждого упражнения, т.е. ставить исполнительскую точку.

4. Равномерно распределяется физическая нагрузка в течение всего занятия, соотносятся статические и динамические нагрузки.

5. Чередуется работа различных групп мышц и соотносится темп выполнения отдельных заданий.

### **Программа по хореографии «Школьный вальс» для подростков 11 класса предусматривает использование оценочных средств.**

#### **Оценка результативности.**

Данная программа подчиняется закономерностям образовательного процесса: имеет цели и задачи, определяемое ими содержание взаимодействия педагога с детьми, результат обучения, воспитания и развития ребенка. Важным элементом в обучении детей является контроль и мониторинг.

Основными видами контроля являются: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля успеваемости являются: систематичность, учет индивидуальных особенностей обучающегося, коллегиальность.

Текущий контроль успеваемости обучающихся направлен на поддержание учебной мотивации и интереса, выявление отношений обучающегося к изучаемому предмету, повышение уровня освоения программных требований.

Текущий контроль имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности обучающегося.

Промежуточная аттестация определяет уровень практической подготовки обучающегося и усвоение им образовательной программы объединения на определенном этапе обучения.

**Показателями качества обучения образования являются:**

- уровень познавательной мотивации образовательной деятельности обучающихся (измеряется результатами промежуточной и итоговой аттестации);
- активность участия в конкурсах, фестивалях различного уровня;
- активность участия обучающихся в концертах, внешкольных мероприятиях учреждения;
- положительная динамика достижений обучающегося в соответствии с его способностями и познавательными интересами: положительная динамика показателей количества победителей и призёров в различных конкурсах, фестивалях в объединениях.

В качестве мотивации и стимулирования воспитанников, направленной на раскрытие творческих и интеллектуальных возможностей и способностей служат социальные мотивы, которые порождают различные виды деятельности, направленные на то, чтобы занять определённое место в обществе, получить признание и уважение со стороны окружающих (публичные выступления), и духовные мотивы, которые связаны с самосовершенствованием человека (разучивание новых танцев, композиций).

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Школьный вальс»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	34 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю
5	Количество занятий на каждом году обучения	34 занятия по 1 часу
6	Количество часов	34 часов
7	Окончание учебного года	25 мая
8	Период реализации программы	01.09.2021 – 25.05.2022

## 2. Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1.	<b><u>Раздел № 1. Вводное занятие.</u></b> <b>Тема № 1.</b> Знакомство с программой. Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в учреждении.	2	-	2	Опрос Беседа
2	<b><u>Раздел №2 Школьный вальс.</u></b> <b>Тема № 1.</b> История возникновения и развития вальса. Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ . Прослушивание различных видов вальса. Позиции ног и рук. Линия танца.	2		2	Опрос Беседа
3.	<b>Тема № 2.</b> Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка. Разогрев.		2	2	Показ
4.	<b>Тема № 3.</b> Разучивание техники танцевального комплекса.		2	2	Демонстрация Показ
5.	<b>Тема № 4</b> Поклон и реверанс. Шаг вальса по линии танца. Маленький квадрат вальса с правой ноги. Большой квадрат вальса с правой ноги. Поворот партнерши под рукой.	1	2	3	Демонстрация Показ
6.	<b>Тема № 5</b> Положения в паре. «Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее).	1	2	3	Демонстрация Показ
7.	<b>Тема № 6</b> Вальсовая дорожка (променад). Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко».	1	2	3	Демонстрация Показ
8.	<b>Тема № 7</b> Движение партнерши вокруг партнёра стоящего на одном колене. Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти.	1	2	3	Демонстрация Показ



9.	<b>Тема № 8</b> Шаги вальса по кругу.	1	2	3	Демонстрация Показ
10.	<b>Тема № 9</b> Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти. Маленький квадрат в паре. Большой квадрат в паре.	1	2	3	Демонстрация над техникой
11.	<b>Тема № 10</b> Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук. Движения в паре вперед-назад. Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом.	1	2	3	Демонстрация работа над техникой
12.	<b>Тема № 11</b> Движения в паре с поворотом (венский вальс). «Окошко» и смена мест. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.	1	2	3	Демонстрация работа над техникой
13.	Показательный урок.		2	2	Оценочное занятие
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	

### 3. Календарный учебный план

№ урока	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
1.	1	Организационный урок		Опрос
2.	1	Объяснение нового материала	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в учреждении	Беседа, просмотр видео, иллюстрационный материал.
3.	1	Прослушивание различных произведений вальса. Знакомство с Позициями ног и рук в вальсе, с линиями танца.	История возникновения и развития вальса. Виды вальса.	Демонстрация работа над техникой
4.	1	Прослушивание различных произведений вальса. Знакомство с Позициями ног и рук в вальсе, с линиями танца.	История возникновения и развития вальса. Виды вальса.	Демонстрация работа над техникой
5.	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся.	Вспомогательно -тренировочные упражнения. Разминка. Разогрев.	Демонстрация работа над техникой
6.	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся.	Вспомогательно -тренировочные упражнения. Разминка. Разогрев.	Демонстрация работа над техникой
7.	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши.	Вспомогательно -тренировочные упражнения. Разминка. Разогрев.	Демонстрация работа над техникой
8.	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши.	Вспомогательно -тренировочные упражнения. Разминка. Разогрев.	Демонстрация работа над техникой
9.	1	Работа на середине зала, в парах, по кругу, работа в ромбе.	Разучивание техники танцевального комплекса. Для обучающихся, не имеющих хореографической подготовки и не знакомых с терминологией, предлагаются элементарные понятия по предмету бальный танец.	Демонстрация работа над техникой
10.	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Поклон и реверанс. Шаг вальса по линии танца. Маленький квадрат вальса с правой ноги. Большой квадрат вальса с правой ноги. Поворот партнерши под рукой	Демонстрация работа над техникой

11.	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Поклон и реверанс. Шаг вальса по линии танца. Маленький квадрат вальса с правой ноги. Большой квадрат вальса с правой ноги. Поворот партнерши под рукой	Демонстрация работа над техникой
12.	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Поклон и реверанс. Шаг вальса по линии танца. Маленький квадрат вальса с правой ноги. Большой квадрат вальса с правой ноги. Поворот партнерши под рукой	Демонстрация работа над техникой
13.	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Положения в паре. «Лодочка» (представляет собой балансе по линии танца, а затем против нее).	Демонстрация работа над техникой
14.	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Положения в паре. «Лодочка» (представляет собой балансе по линии танца, а затем против нее).	Демонстрация работа над техникой
15.	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Положения в паре. «Лодочка» (представляет собой балансе по линии танца, а затем против нее).	Демонстрация работа над техникой
16.	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Вальсовая дорожка (променад). Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко». Раскрытия	Демонстрация работа над техникой
17.	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Вальсовая дорожка (променад). Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко».	Демонстрация работа над техникой
18.	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Движение партнерши вокруг партнёра стоящего на одном колене. Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти..	Демонстрация работа над техникой
19.	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Движение партнерши вокруг партнёра стоящего на одном колене. Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти..	Демонстрация работа над техникой
20.	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Шаги вальса по кругу.	Демонстрация работа над техникой
21.	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Шаги вальса по кругу	Демонстрация работа над техникой
22.	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти. Маленький квадрат в паре. Большой квадрат в паре.	Демонстрация работа над техникой
23.	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти. Маленький квадрат в паре. Большой квадрат в паре.	Демонстрация работа над техникой

24.	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти. Маленький квадрат в паре. Большой квадрат в паре.	Демонстрация работа над техникой
25.	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти. Маленький квадрат в паре. Большой квадрат в паре.	Демонстрация работа над техникой
26.	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук. Движения в паре вперед-назад. Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом.	Демонстрация работа над техникой
27.	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук. Движения в паре вперед-назад. Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом.	Демонстрация работа над техникой
28.	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук. Движения в паре вперед-назад. Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом.	Демонстрация работа над техникой
29.	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук. Движения в паре вперед-назад. Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом.	Демонстрация работа над техникой
30.	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Движения в паре с поворотом (венский вальс). «Окошко» и смена мест. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.	Демонстрация работа над техникой
31.	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Движения в паре с поворотом (венский вальс). «Окошко» и смена мест. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.	Демонстрация работа над техникой
32.	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Движения в паре с поворотом (венский вальс). «Окошко» и смена мест. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.	Демонстрация работа над техникой
33.	1	Показательные выступления		Оценочное занятие
34.	1			

## 4. Содержание изучаемого курса

### Раздел 1. Вводное занятие.

**Тема № 1.** Знакомство с программой.

Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в учреждении.

### Раздел № 2. Школьный вальс.

**Тема № 1:** История возникновения и развития вальса. Виды вальса. Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ . Прослушивание различных видов вальса. Позиции ног и рук. Линия танца.

**Теория:** Вальс – это парный танец, основанный на плавном кружении в сочетании с поступательным движением. Вальс (фр. valse) — общее название бальных и народных танцев музыкального размера  $\frac{3}{4}$ , исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом. Впервые вальс стал популярен в Вене в 80-х годах XVIII века и исполнялся в основном на балах.

#### **Тема № 2:**

Вспомогательно - тренировочные упражнения.

Разминка. Разогрев.

**Теория:** Вводные упражнения даются в начале урока и нацелены на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активизацию их восприимчивости. Независимо от выбранного комплекса, для каждого занятия подбираются группы упражнений для всех частей тела: для рук, ног, мышечных групп живота, спины – различные приседания, наклоны, перегибания, вращательные движения для отдельных суставов и частей тела.

Вторая задача этих упражнений – активизация дыхания. Педагог должен с самого первого занятия обращать внимание учеников на правильность дыхания при выполнении физических упражнений. Вдох на расслаблении, выдох на момент напряжения. Предлагается чередовать или объединять вспомогательно -тренировочные движения:

- статистическая гимнастика (упражнения, выполняемые в основном без перемещения по залу)
- динамическая гимнастика (упражнения, выполняемые с перемещением по залу)
- тренировочные элементы джаз - танца для мышечного напряжения и расслабления.

**Практика:** Работа на середине зала.

### **Тема № 3:**

Разучивание техники танцевального комплекса.

**Теория:** Для учащихся, не имеющих хореографической подготовки и не знакомых с терминологией, предлагаются элементарные понятия по предмету

бальный танец. Знакомят с принятыми сокращениями, основными позициями ног в вальсе, позициями рук, положениями в паре. Изучают поклон и реверанс. Даются рекомендации начинающим.

**Практика:** Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся.

### **Тема № 4:**

Поклон и реверанс. Шаг вальса по линии танца. Маленький квадрат вальса с правой ноги. Большой квадрат вальса с правой ноги. Поворот партнерши под рукой.

**Теория:** Подготовить обучающихся к изучению танца школьный вальс, поэтапно изучить основные положения в паре и движения рук, технику подготовительных и основных движений, а также

научить обучающихся составлять из основных вальсовых движений - вальсовые фигуры, а уже потом простейшие композиции.

**Практика:** Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающимся.

### **Тема № 5:**

Положения в паре. «Лодочка» (представляет собой балансе по линии танца, а затем против нее).

**Теория:** Подготовить обучающихся к изучению танца школьный вальс, поэтапно изучить основные положения в паре и движения рук, технику подготовительных и основных движений, а также

научить обучающихся составлять из основных вальсовых движений - вальсовые фигуры, а уже потом простейшие композиции.

**Практика:** Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающимся.

### **Тема № 6:**

Вальсовая дорожка (променад). Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко».

**Теория:** Нелегко дается и соблюдение точности поворотов относительно центру. Ошибкой является большее и меньшее вращение, что вызывает неверное И.П., и обучающимся сбиваются, теряют ориентир. Поэтому необходимо добиваться, чтобы каждый полуповорот заканчивался точно лицом или спиной к центру.

Особые трудности возникают при исполнении вальса в паре. Здесь повороты требуют абсолютной синхронности движений партнеров. Поэтому

обучающимся не рекомендуется объединять в пары прежде, чем они освоят движения порознь.

**Практика:** Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающимся.

### **Тема № 7:**

Движение партнерши вокруг партнёра стоящего на одном колене. Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти. Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти. Маленький квадрат в паре. Большой квадрат в паре.

**Теория:** Нелегко дается и соблюдение точности поворотов относительно центру. Ошибкой является большее и меньшее вращение, что вызывает неверное И.П., и обучающимся сбиваются, теряют ориентир. Поэтому необходимо добиваться, чтобы каждый полуповорот заканчивался точно лицом или спиной к центру.

Особые трудности возникают при исполнении вальса в паре. Здесь повороты требуют абсолютной синхронности движений партнеров. Поэтому обучающимся не рекомендуется объединять в пары прежде, чем они освоят движения порознь.

**Практика:** Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающимся.

### **Тема № 8:**

Шаги вальса по кругу.

**Теория:** Шаги исполняются полувыворотной, с носка на всю ступню при движении вперед. В исходных позициях колени выпрямлены, но не напряжены. В приседании и в положении у щиколотки колени следует отводить в стороны в выворотное положение. Ступня во всех случаях вытягивается. Необходимо соблюдать выворотное положение ног как в опоре, так и в свободном положении. Во время движений корпус во всех положениях строго подтянут. Следует избегать вычурных изгибов и манерности. Переводы рук исполняются четко через округленные позиции, близкие к позициям классического танца. Отношение партнера к партнерше должно быть подчеркнуто внимательным.

**Практика:** Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающимся.

### **Тема № 9:**

Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук. Движения в паре вперед-назад. Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом.

**Теория:** Шаги исполняются полувыворотной, с носка на всю ступню при движении вперед. В исходных позициях колени выпрямлены, но не напряжены. В приседании и в положении у щиколотки колени следует отводить в стороны в выворотное положение. Ступня во всех

случаях вытягивается. Необходимо соблюдать выворотное положение ног как в опоре, так и в свободном положении. Во время движений

корпус во всех положениях строго подтянут. Следует избегать вычурных изгибов и манерности. Переводы рук исполняются четко через округленные позиции, близкие к позициям классического танца. Отношение партнера к партнерше должно быть подчеркнуто внимательным.

**Практика:** Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающимся.

### **Тема № 10:**

Движения в паре с поворотом (венский вальс). «Окошко» и смена мест. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.

**Теория:** Шаги исполняются полувыворотно, с носка на всю ступню при движении вперед. В исходных позициях колени выпрямлены, но не напряжены. В приседании и в положении у щиколотки колени следует отводить в стороны в выворотное положение. Ступня во всех случаях вытягивается. Необходимо соблюдать выворотное положение ног как в опоре, так и в свободном положении. Во время движений

корпус во всех положениях строго подтянут. Следует избегать вычурных изгибов и манерности. Переводы рук исполняются четко через округленные позиции, близкие к позициям классического танца. Отношение партнера к партнерше должно быть подчеркнуто внимательным.

**Практика:** Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающимся.

### **Оценка.**

**Тема № 11 :** Показательные выступления. Курс считается усвоенным:  
- при условии качественного выполнения 80% текущих и тематических заданий учебной деятельности учащимися.

*Формой подведения итогов считать:* выступление на школьном мероприятии «Последний звонок», торжественных и тематических линейках.

## **5. Планируемые результаты освоения программы**

Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной систем. На занятиях танцами обучающиеся учатся сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.



Обучающиеся должны не только научиться определенным приемам, связкам движений, но и уметь самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

В результате изучения программы обучающий должен уметь и знать:

- иметь общее представление о школьном вальсе;
- владеть теоретическими понятиями, заложенными в программе;
- знать и уметь выполнять основные фигуры пройденного танца.

По окончании обучения обучающийся должен также владеть следующими теоретическими понятиями и практическими навыками. Общие теоретические понятия:

- знать точки танцевального зала;
- позиции ног, рук в школьном вальсе;
- владеть терминологией, используемой в школьном вальсе;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

#### **Практические навыки:**

- правильной постановки корпуса;
- правильного и полного переноса веса тела;
- точной работы стопы;
- умение составлять маленькие комбинации.

## **6. Формы аттестации обучающихся**

**Текущая и тематическая аттестация** – безотметочная.

Предполагается словесная объяснительная оценка качественных показателей уровня развития двигательных умений и физических качеств.

**Промежуточная и итоговая аттестация** - зачет (усв./неусв.)

Курс считается усвоенным:

- при условии качественного выполнения 80% текущих и тематических заданий учебной деятельности обучающимся.

**При пропуске занятий по уважительной причине** более 50% учебного времени, учащиеся выполняют проверочное задание по одной из пропущенных тем (по выбору учителя).

**Виды проведения проверок:**

**Устная** – устный ответ на один или систему вопросов в форме рассказа, беседы, собеседования;

**Визуальная** - проверка и оценка двигательных умений и навыков, проверка и оценка уровня развития физических качеств, проверка и оценка уровня артистичности исполнения хореографических номеров;

**Комбинированная** - предполагает сочетание устного и визуального видов.

## **7.Формы проведения проверки качества усвоения обучающимися программного материала:**

**Текущая аттестация** – поурочная оценочная деятельность результатов различных видов деятельности обучающимся;

**Тематическая аттестация** – тематическая оценочная деятельность уровня развития двигательных умений и физических качеств, качества усвоения программного материала;

**Промежуточная аттестация** – зачет на основании текущей и тематической аттестации.

**Итоговая аттестация** – зачет на основании промежуточной аттестации.

**Во время аттестации и контроля используются различные методы:**

- беседа;
- наблюдение;
- анализ видов деятельности обучающегося;
- устные опросы;

**Критерии оценки результатов качества усвоения программного материала и учебной деятельности обучающихся:**

- полнота и правильность ответа, выполнения задания;
- самостоятельность выполнения задания;
- темп выполнения задания;
- владение навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;
- уровень развития физических качеств и двигательных умений: выносливость, координация, гибкость, правильная постановка корпуса, растяжка;
- владение техникой упражнений;
- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к музыкальному произведению;
- умение импровизировать под определенную музыку;
- использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций;
- распознавать характер танцевальной музыки.

**Диагностика результативности обучения** по данной программе осуществляется через участие обучающихся в открытых показах для родителей, концертных программах, конкурсах, фестивалях.

## **8. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Для занятий в образовательном учреждении выделяется помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям: сухое, светлое, с естественным доступом воздуха. Общее освещение кабинета обеспечено люминесцентными лампами, которые наиболее близки к естественному освещению.

#### **Оборудование, используемое на занятиях:**

- хореографический класс с зеркалами;
- станок вдоль стены с зеркалами.

Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

В хореографическом зале обучающийся должен заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца и в жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на уроках народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

Обучающийся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами

## **9. Перечень учебно-методического обеспечения**

Для реализации программы педагогом разработан учебно-методический комплект, включающий дидактический материал и методические разработки, раздаточный материал и наглядные пособия:

- учебный стенды;
- костюмы;
- иллюстрационный тематический материал, презентации;
- демонстрационные работы (видео занятия и мастер класс).

#### **Материалы и инструменты для занятий:**

- методические пособия по всем разделам хореографической деятельности;
- ноутбук, колонки.
- обручи, скакалки, резиновые мячи, спортивные ленты, музыкальные инструменты, платочки.
- коврики.

## Список литературы

### Для педагога

1. «Учимся танцевать вальс». Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 32 с.: ил. – Серия «Учимся танцевать»).
2. В.М. Стриганов и В.И. Уральская. «Современный бальный танец». Пособие для студентов институтов культуры, учащихся культурно-просветительских училищ и руководителей коллективов бального танца. М., «Просвещение», 1998.
3. Пол Боттомер. Танец современный и классический (латиноамериканские и европейские танцы). М., «Эксмо», 2006.
4. <http://ballroom-dances.ru/page/balnyj-tanec-literatura>
5. [https://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA\\_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%81/](https://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%81/)

### Для обучающегося

1. Зинаида Роот: «Танцы для детей. Польки, вальсы, хороводы»  
Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/659040/>
2. Музыкально ритмические движения в танце. Звуковой учебник танца. Выпуск №6. Вальс, элементы танца.
3. <http://ballroom-dances.ru/page/malenkij-vals-dlua-detej>
4. <http://ballroom-dances.ru/page/tancevalnyj-shag>

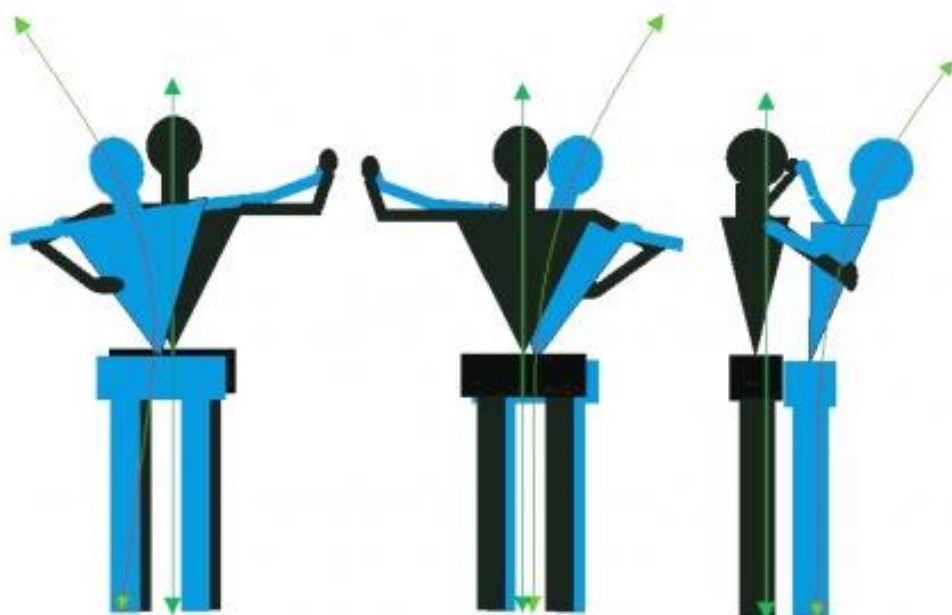
## Приложения к программе

### Приложение 1

#### Стойка в вальсе

Прежде чем начинать танцевать, надо научиться правильно стоять в вальсе.

Исходная позиция следующая: танцоры стоят близко друг к другу, наиболее тесно прижимаясь корпусом в области живота. Спину оба партнера держат максимально прямо, подбородок приподнят. При этом верхняя часть тела партнерши должна быть прогнута назад. Танцоры расположены не ровно напротив друг друга — партнерша стоит со смещением вправо.



Партнер придерживает партнершу за спину, кладя правую руку под ее левую лопатку — именно придерживает, а не тянет к себе. Партнерша при этом кладет левую руку чуть ниже правого плеча партнера. Левая рука партнера находится на уровне плеча и держит кисть партнерши.

Головы обоих танцующих повернуты влево, взгляд направлен через правое плечо своего визави.

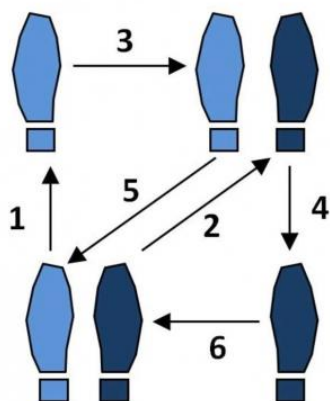
#### Основной шаг вальса

Позиция ног, с которой танцоры начинают танцевать — шестая, то есть носки и пятки параллельно сведены вместе. Для данного танца характерен приставной шаг, когда одна нога следует за второй и осуществляется легкое скольжение по паркету. Не забывайте, что все движения в вальсе плавные, преисполненные благородства и изящества.

Основное базовое движение — это вальсовый квадрат, который танцоры словно бы рисуют на полу. Выполняется он следующим образом.

На «раз» ведущий партнер шагает вперед с левой ноги, немного согнув колени, и в конце слегка приподнимается, на полупальцы. На «два» шагает

вправо, с точно таким же противодействием и подъемом на полупальцы. На «три» левая нога, все так же на полупальцах, приставляется к правой и опускается на всю ступню целиком в самом конце такта.

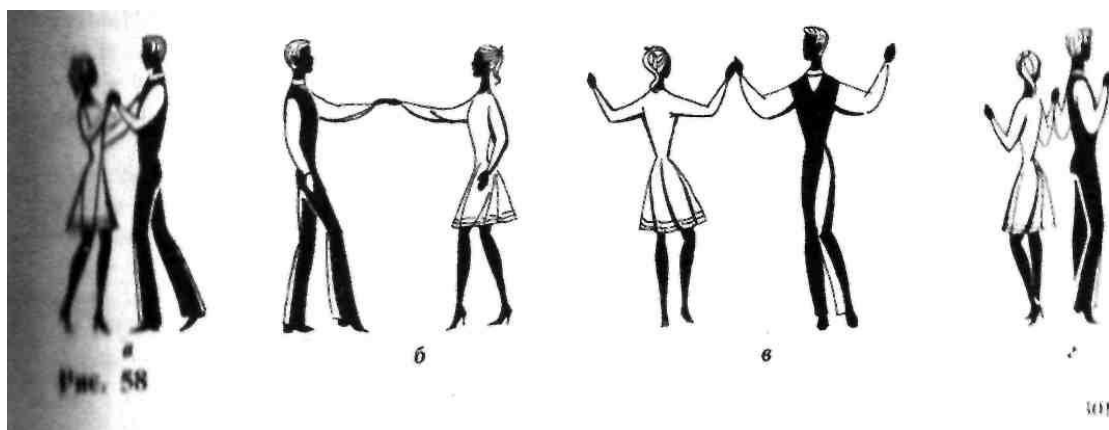


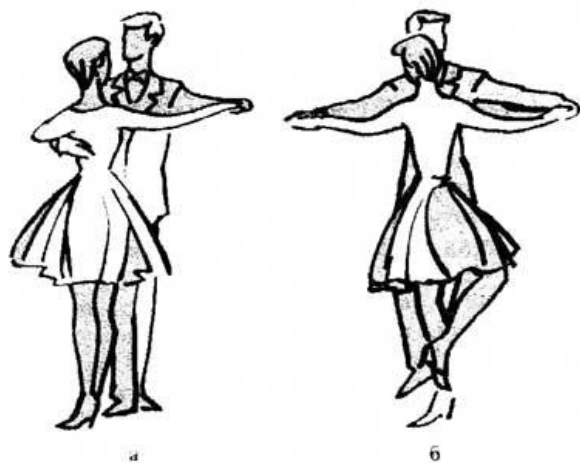
Партнерша совершает точно такие же движения, однако в их зеркальном отображении: в направлении назад и влево, с правой ноги, приставляя ее к левой.

Второе движение точно такое же, только с изменением положения ног — партнер шагает назад с правой ноги, приставляя ее к левой, а партнерша шагает вперед с левой ноги, приставляя ее к правой. Вот так мы и «нарисовали» квадрат.

По похожему принципу выполняется фигура под названием «перемена», которая также выполняется на тройной счет: танцующие стоят по диагонали к центру; партнер ставит вперед правую ногу, отставляет влево левую ногу на носок и приставляет к ней правую с носка на каблук. Партнерша, в свою очередь, ставит назад левую ногу, переносит правую ногу вправо и ставит рядом левую.

### Работа в парах.





4

5



6

7



8



9



10



11



12

## **Техника безопасности на занятиях по хореографии.**

### **1. Требования безопасности перед началом работы**

1.1. К занятию по хореографии допускаются обучающиеся, имеющие разрешение медицинского работника и прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый преподавателем перед началом занятия.

1.2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения.

1.3. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электророзеток.

1.4. На занятиях по хореографии обучающийся должен надеть специальную форму (трико, купальник), Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

1.5 В хореографическом зале обучающийся должен заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца и в жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на уроках народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

1.6. Обучающийся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.

1.7. Бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.

1.8. В случае опоздания или прихода раньше на занятие, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога.

1.9. В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.

1.10. Обучающийся старших классов не использовать туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.

1.11. В хореографическом классе должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

### **2. Техника безопасности во время работы**

2.1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.

2.2. Без разрешения педагога не включать аудиоаппаратуру.



- 2.3. Использовать электророзетки только по назначению.
- 2.4. О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.
- 2.5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.
- 2.6. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.
- 2.7. В случае недомогания обучающийся должен обратиться к педагогу, затем к медицинскому работнику.
- 2.8. Перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы
- 2.9. При проведении занятия соблюдать правила поведения, дисциплину, вести себя так, чтобы в зале царила благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- 2.10. Обучающийся обязан качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца. Перед концертным выступлением обучающийся должны провести разогрев самостоятельно.
- 2.11. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, избегать столкновений, толчков и ударов.
- 2.12. Не выполнять без страховки и без разрешения преподавателя сложные элементы и движения.
- 2.13. Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.
- 2.14. Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения преподавателя.
- 2.15. Когда преподаватель показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.
- 2.16. Разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму
- 2.17. Обучающийся обязан соблюдать гигиену, должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

### **3. Запрещается во время занятия:**

- 3.1. Употреблять пищу и жевать жевательные резинки,
- 3.2. Отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения,
- 3.3. Перебегать от одного места занятий к другому без разрешения преподавателя.
- 3.4. Трогать музыкальную аппаратуру без разрешения преподавателя.
- 3.5. Садиться и виснуть на балетных станках.
- 3.6. Запрещается подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой.
- 3.7. Запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.

3.8. Опирайтесь, облакачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы.

3.9. Запрещается кричать и громко разговаривать.

После занятий в хореографическом зале необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

### **Требования безопасности при аварийных ситуациях**

4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, принять меры к эвакуации обучающихся.

4.2. При прекращении электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить аппаратуру из сети (розетки) и всем покинуть помещение.

4.3. При затоплении помещения, при возникновении пожара сообщить педагогу, который должен отключить электроприборы из сети, покинуть помещение.

4.4. В случае возгорания аппаратуры сообщить педагогу, что бы он отключил ее из электросети.

4.5. При получении травмы во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.

### **Требования безопасности по окончании работы.**

5.1. Проветрить кабинет.

5.2. Выключить электроприборы.

5.3. Выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ.

5.4. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководству.

В случае невыполнения или нарушения правил техники безопасности обучающемуся делается замечание и с ним проводится повторный инструктаж. При злом нарушении техники безопасности обучающийся может быть отчислен из состава обучающихся танцевального объединения.