

Поволжское управление министерства образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 5 «Образовательный центр» имени М.П. Бочарикова города  
Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области  
структурное подразделение «Центр детско-юношеского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» августа 2024г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ № 5 «ОЦ»  
г. Новокуйбышевска

\_\_\_\_\_  
О.В. Кудряшова  
Приказ № 81/02 - од  
от «29» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«В ритме вальса»**

**Возраст обучающихся:** 16-18 лет  
**Срок реализации:** 1 год  
**Тип программы:** модифицированная

**Разработчик:**  
Лебедь Наталья Владимировна,  
педагог дополнительного образования

г. Новокуйбышевск, 2024 г

### **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности **«В ритме вальса»** (далее – Программа) стартового уровня, рассчитана на 1 год обучения и включает в себя **3 тематических модуля**.

Программа имеет общекультурный характер и направлена на овладение базовыми знаниями в области хореографии, культуры Самарского края и истории танца.

В старшем школьном возрасте поддерживаются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного, физического эстетического развития обучающегося, формируется его личность. Эстетическое воспитание личности происходит во время «погружения» человека в мир искусства хореографии, мир танца, мир музыки. Данная программа является общеразвивающей и общеобразовательной. Обучающиеся по завершению программы легко демонстрируют высокий уровень подготовки на показательных мероприятиях (последний звонок, выпускной вечер и др.).

Занятия хореографией способствуют развитию общекультурного кругозора, формируют определенные эстетические принципы и ценности, а также позитивные физиологические показатели человека: физическое здоровье и выносливость, гармоничное телосложение.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«В ритме вальса» художественной направленности** разработана в соответствии с действующими нормативными документами такими, как:

1. Всеобщая декларация прав человека.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
7. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания". (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296)
12. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).
13. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
15. Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».
16. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
17. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе структурного подразделения «Центр детско-юношеского творчества» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 5 «Образовательный центр» имени М.П. Бочарикова города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области.

Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я». Посредством хореографического искусства осуществляется процесс творческого развития личности. Программа позволяет ознакомиться с историей развития танца, практически овладеть основами «Вальса», что позволит обучающимся выступать на различных мероприятиях. Занятия танцем формируют правильную осанку, совершенствуют координацию движений, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе.

Групповая форма работы обучающихся на занятии позволяет ребятам избавиться от излишней стеснительности, позволяет обеспечить эмоциональную разгрузку обучающихся, воспитать культуру эмоций, культуру движений, предоставить им возможность раскрыться в ином свете перед своими одноклассниками, сформировать крепкий и дружный коллектив.

Данная программа предназначена для 9 и 11 классов средней общеобразовательной школы.

*Данная программа, по форме организации образовательного процесса является модульной. Программа рассчитана на 1 год и состоит из 3 модулей:*

Модуль 1. Танец-вид искусства. Основы танца «Вальс».

Модуль 2. Простые элементы танца «Вальс».

Модуль 3. Сложные элементы танца «Вальс».

### ***Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность.***

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития. А также воспитания духовных и патриотических качеств личности.

В проекте Федерального компонента государственного Образовательного стандарта общего образования одной из целей, связанных с модернизацией содержания общего образования, является гуманистическая направленность образования. Она обуславливает личностно-ориентированную модель взаимодействия, развитие личности ребёнка, его творческого потенциала. Процесс глубоких перемен, происходящих в современном образовании, выдвигает в качестве приоритетной проблему развития творчества, способствующего формированию разносторонне-развитой личности, отличающейся неповторимостью, оригинальностью.

С учетом современных задач развития дополнительного образования Российской Федерации и региональной политики в программу включены часы патриотического воспитания, включая знакомство с государственной символикой РФ: Государственный гимн, герб, флаг. Это способствует развитию у подрастающего поколения чувства гордости, глубокого уважения и почитания к Родине, ее многообразной культуры.

Программа является актуальной, так как занятия по ней способствуют физическому развитию детей и формированию у обучающихся правильной осанки, укрепляет их мышцы и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, координацию и танцевальность.

**Педагогическая целесообразность** данного курса для старших школьников обусловлена их возрастными особенностями: разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью. Данная программа призвана расширить творческий потенциал ребенка, сформировать нравственно - эстетические чувства и основы двигательных навыков.

Занятия хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе.

*Отличительными особенностями программы является её узкая направленность.*

Программа имеет общекультурный характер и направлена на овладение базовыми знаниями в области хореографии, культуры Самарского края, истории танца и мировой художественной культуры.

**Цель программы «В ритме вальса»:** формирование духовно-нравственное, творческое, физическое развитие личности ребенка посредством занятий балльными танцами..

#### **Задачи:**

- в процессе обучения у обучающихся развивать технические навыки в исполнении вальса;
- использовать эстетические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности;
- обеспечить эмоциональную разгрузку обучающихся, воспитать культуру эмоций, культуру движения;
- развивать умение согласовывать свои действия с другими детьми;
- воспитывать доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками;
- развивать чувство ритма и координацию движения.

#### **Целевая аудитория**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «В ритме вальса» предполагает контингент обучающихся в возрасте **от 16 до 18 лет**. Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется на основе добровольности, при отсутствии противопоказаний к занятию и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).

**Сроки реализации.** Обучение по программе предусматривает стартовый уровень подготовки.

Программа предусматривает общий объем прохождения материала в течение 1 года обучения за 108 академических часов.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

Стартовый уровень

108 часов на весь период обучения, 36 недель, 9 месяцев, 1 год; ежегодный режим занятий: 2 раза в неделю, 3 академических часа.

Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения Программы «В ритме вальса».

**Формы обучения.** Обучение осуществляется в очной форме. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа при необходимости может быть полностью реализована с помощью современных дистанционных технологий.

Программа «В ритме вальса» предусматривает следующую **форму организации учебной деятельности**: - групповые занятия, со всей группой одновременно. Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление. Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть очень компактная, отражает необходимую информацию по теме. Основное время отводится на практические занятия.

Общее количество обучающихся в группе должно быть не менее 12 человек. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе.

**Режим проведения занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю. Число и продолжительность занятий в неделю: 3 занятия по 45 минут (с перерывом между занятиями длительностью не менее 10 минут) либо 1 день - 1 занятие 45 минут и 2 день - 2 занятия по 45 минут (с перерывом между занятиями не менее 10 минут). При дистанционной форме обучения длительность занятия сокращается до 30 минут (в зависимости от формы подачи материала с учетом самостоятельной работы) (СП 2.4.3648-20).

**Планируемые результаты.** Результатами освоения программы будет являться приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Обучающиеся должны знать:

- основные понятия, терминологию бального танца;
- структуру Фигурного вальса;
- позиции рук, ног.

Должны уметь:

- использовать полученные знания и навыки для участия в композициях и постановках;
- предлагаемый материал: воспринимать, запоминать, применять;
- грациозно и органично двигаться, общаться с партнером;
- соотносить свои движения с услышанной музыкой.



А так же избавляются от излишней стеснительности, боязни общества, комплекса "взгляда со стороны", приобретают общительность, открытость, бережное отношение к окружающему миру, ответственность перед коллективом.

Программой предусмотрены следующие **виды контроля**: предварительный, текущий, итоговый.

*Предварительный контроль* проводится в первые дни обучения и имеет цель выявить исходный уровень подготовки и сформированности ключевых компетенций для определения дальнейшей работы с данной группой обучающихся.

*Текущий контроль* проводится с целью определения степени усвоения предлагаемого материала и развития ключевых компетенций, выявить отстающих и вовремя скорректировать преподаваемый материал для наиболее эффективного подбора средств и методов обучения.

*Итоговый контроль* проводится с целью закрепления пройденного материала. Так же используется самоконтроль или показательные выступления.

*Формы представления результатов контроля*: устный; практический.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы**: итоговое показательное выступление.

### Учебно-тематический план дополнительной образовательной общеразвивающей программы «В ритме вальса»

№ П/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Танец-вид искусства. Основы танца «Вальс».	15	10	5
2	Простые элементы танца «Вальс».	60	7	53
3	Сложные элементы танца «Вальс»	33	2,5	30,5
	Итого	108	19,5	88,5

### Критерии оценки знаний, умений и навыков

#### при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, беседа, открытый урок.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством викторины или открытого урока.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём

вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

**Уровень освоения программы ниже среднего** – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

**Средний уровень освоения программы** – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

**Уровень освоения программы выше среднего** – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; умеет применять полученную информацию на практике.

#### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- собеседование,
- наблюдение,
- беседа;
- открытый урок.

#### **Модуль 1. Танец-вид искусства. Основы танца «Вальс».**

Модуль направлен на ознакомление с основами танца – вальс.

**Цель:** ознакомить с танцем как видом искусства, научить основам танца «Вальс».

#### **Задачи:**

- ознакомить с танцем как видом искусства, с историей, теорией и видами танца «Вальс»;
- воспитывать нравственность, дисциплинированность, чувство коллективизма, организованность; обеспечить эмоциональную разгрузку обучающихся, воспитать культуру эмоций, культуру движения;
- развивать умение согласовывать свои действия с другими детьми, доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками, чувство ритма и координацию движения;
- развивать доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками, чувство ритма и координацию движения;
- укрепить здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию;
- воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Ожидаемые результаты:** обучающиеся ознакомлены с танцем как видом искусства, научены основам танца «Вальс».

#### **Критерии и способы определения результативности:**

- наблюдение;



- беседа;
- открытое занятие.

**Учебно-тематический план модуля.**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Танец - вид искусства. Правила. Инструктаж.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>Беседа. (Возможна дистанционная форма)</b>
1.1	Танец - вид искусства.	1	1	0	Беседа. (Возможна дистанционная форма)
1.2	Правила поведения на уроке.	1	1	0	Педагогическое наблюдение(Возможна дистанционная форма)
1.3.	Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0	Педагогическое наблюдение (Возможна дистанционная форма)
<b>2.</b>	<b>История, теория и виды танца «Вальс».</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>Беседа, педагогическое наблюдение (Возможна дистанционная форма)</b>
2.1.	История возникновения и развития вальса.	1	1	0	Беседа (Возможна дистанционная форма)
2.2.	Виды вальса.	1	1	0	Беседа (Возможна дистанционная форма)
2.3.	Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ .	1	1	0	Беседа (Возможна дистанционная форма)
2.4.	Прослушивание различных видов вальса.	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение (Возможна дистанционная форма)
2.5.	Позиции ног и рук.	2	1	1	Педагогическое наблюдение (Возможна дистанционная форма)

2.6.	Линия танца.	2	1	1	Педагогическое наблюдение (Возможна дистанционная форма)
2.7.	Подбор музыки для вальса.	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение (Возможна дистанционная форма)
2.8.	Итоговое занятие по модулю «Танец-вид искусства. Основы танца «Вальс».	1	1	0	Беседа, педагогическое наблюдение, опрос (Возможна дистанционная форма)
	<b>Итого</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	

### Содержание модуля.

#### **Раздел № 1. Танец-вид искусства. Правила. Инструктаж. (3 часа)**

**Тема 1.** Беседа на тему: «Танец - вид искусства».

Теория: Знакомство с музыкальным сопровождением различных видов танца (напр. танго, вальс, полька и т.д.) (Возможна дистанционная форма. Просмотр видеоролика или презентации. Обсуждение темы в режиме онлайн занятия)

**Тема 2.** Правила поведения на уроке.

Теория: Аккуратно относитесь к своим и чужим вещам. Не опаздывайте на занятия. Не пропускайте уроки без уважительной причины. Соблюдайте чистоту во всех помещениях. Хочешь что-то спросить – подними руку. (Возможна дистанционная форма. Просмотр видеоролика или презентации. Обсуждение темы в режиме онлайн занятия)

**Тема 3.** Инструктаж по технике безопасности.

Теория:

1. На урок приходите в специальной одежде, не сковывающей движения и удобной обуви.
2. На урок снимать с себя все украшения, за которые можно зацепиться и пораниться.
3. Нельзя пользоваться электросетью, не трогать розетки и провода.
4. Не начинать занятия без предварительной подготовки.
5. Выполнять упражнения соизмеримо со своими возможностями.
6. Контролировать свои действия на протяжении всего урока, особенно когда изучаете новые и сложные по технике движения.
7. Контролировать свои движения при монотонной длительной работе, можно расслабиться и получить травму.

8. Нельзя толкать занимающихся с вами (даже в шутку). (Возможна дистанционная форма. Просмотр видеоролика или презентации. Обсуждение темы в режиме онлайн занятия)

## **Раздел № 2. История, теория и виды танца «Вальс» (12 часов)**

**Тема 1.** История возникновения и развития вальса.

Теория:

Название танца произошло от немецкого слова «walzer», что означает «кружиться». Основа вальса — это плавные вращающиеся движения. А начинающие танцоры обычно представляют себе квадрат, по которому им нужно кружиться. Название танца произошло от немецкого слова «walzer», что означает «кружиться». Основа вальса — это плавные вращающиеся движения. Ритм шагов отбивается на счет три, а каждый такт содержит 3 доли. Именно на них и нужно совершать движения. Партнеры должны стоять лицом друг к другу, а женщина располагается чуть правее от мужчины. Танцор кладет руку на талию партнерше, а она — ему на плечо. Свободными ладонями они замыкают фигуру. Каждое движение должно быть легким и грациозным.

Вальс впервые появился в 70-х годах XVIII века, но ближайšie сто лет он был под запретом на балах и приемах. Чопорные аристократы и служители церкви осуждали этот танец. Ведь держать свою даму за талию на глазах у всех было неприличным. Вальс возник среди простого народа. Но нельзя назвать одну страну, где исполняли этот танец.

(Возможна дистанционная форма. Просмотр обучающего видеоролика или презентации. Обсуждение темы в режиме онлайн занятия)

**Тема 2.** Виды вальса.

Теория: Венский, медленный, фигурный вальсы и танго-вальс. (Возможна дистанционная форма. Просмотр обучающего видеоролика или презентации. Обсуждение темы в режиме онлайн занятия)

**Тема 3.** Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ .

Теория: Размер  $\frac{3}{4}$  имеет три доли, каждая из которых равняется четвертной ноте. Их так же можно разбить на более мелкие длительности или объединить в более крупную. Считаем этот размер до трех «раз-и, два-и, три-и». (Возможна дистанционная форма. Просмотр обучающего видеоролика или презентации. Обсуждение темы в режиме онлайн занятия)

**Тема 4.** Прослушивание различных видов вальса.

"Сказки Венского леса", комп. Йоганн Штраус-сын.

"На прекрасном голубом Дунае", комп. Иоганн Штраус-сын.  
Вальс до-диез минор . Ор. 64 № 2, комп. Фредерик Шопен.  
"Вальс цветов" из балета "Щелкунчик", комп. Пётр Ильич Чайковский.  
Вальс-фантазия, комп. Михаил Иванович Глинка.  
Вальс из спектакля театра им. Евгения Вахтангова "Маскарад", комп. Арам Ильич Хачатурян.  
Вальс из фильма "Метель", комп. Георгий Васильевич Свиридов.  
Вальс из Джазовой сюиты №2, комп. Дмитрий Дмитриевич Шостакович.  
(Возможна дистанционная форма. Просмотр обучающего видеоролика или презентации. Обсуждение темы в режиме онлайн занятия)

### **Тема 5.** Позиции ног и рук.

Теория: Па-вальса – это танцевальный элемент, состоящий из 3х шагов: два проходящих шага вперёд и приставка (шаг-шаг-приставка). (Возможна дистанционная форма. Просмотр обучающего видеоролика или презентации. Обсуждение темы в режиме онлайн занятия)

Практика:

- 1 п. - 1-я позиция - пятки вместе, носки разведены в стороны.
- 2 п. - 2-я позиция - ноги на расстоянии ступни, носки разведены в стороны.
- 3 п. - 3-я позиция - ступня одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны; впереди - правая или левая нога.
- 6 п. - 6-я позиция - пятки и носки сомкнуты, ступни параллельны.
- 5-я позиция так же, как и выворотное положение ступней, не используется.

Существует подготовительное положение и три основные позиции рук (I, II, III).

В подготовительном положении руки свободно опущены вниз с мягко округленными локтями и запястьями. Кисти сближены, ладони обращены вверх. В 1-й позиции обе руки округлены в локтях и запястьях и со сближенными кистями подняты перед собой на уровне диафрагмы, ладони обращены к корпусу.

Во 2-й позиции руки при слегка округленных локтях и запястьях раскрыты в стороны чуть впереди корпуса и несколько ниже линии плеч, ладони обращены вперед.

В 3-ей позиции обе руки в овальном положении подняты вверх несколько впереди корпуса со сближенными кистями, ладони повернуты вниз.

### **Тема 6.** Линия танца.

Теория: Линия танца — траектория, по которой движутся танцоры в бальных танцах. В самом общем виде представляет собой замкнутый круг, движение по которому происходит обычно против часовой стрелки. Движение по часовой стрелке (против линии танца) иногда возможно, но нежелательно из-за опасности столкновения с другими танцующими. (Возможна дистанционная форма. Просмотр обучающего видеоролика или презентации. Обсуждение темы в режиме онлайн занятия)

Практика: Основные направления траектории движения в танце

– лицом по линии танца;

- спиной по линии танца;
- лицом к центру (направление движения внутрь круга перпендикулярно линии танца);
- спиной к центру (направление движения из круга перпендикулярно линии танца).

Кроме этого существуют линия танца по диагонали, которые имеют существенное значение для передачи рисунка танца.

**Тема 7.** Подбор музыки для вальса.

Теория: Музыкальный размер вальса составляет  $3/4$ , т.е. три доли (удара) в каждом такте. Если танцевать, делая одно движение на каждую долю (удар), то в один такт надо сделать три движения. Каждая первая доля (удар) такта акцентируется или выделяется. Именно с этой доли вам и следует начинать танец.

Подобрать музыку для вальса достаточно легко. Существует очень большой выбор — от авторов классической музыки: Чайковский «Вальс цветов», Свиридов «Метель», Штраус (целые концерты) — до современных исполнителей: Брайн Адамс «Любили ли вы когда-нибудь женщин», Пугачева «Осенние листья» и т.д.

В начале обучения очень сложно исполнять вальсовые повороты в паре. Поэтому легче разучивать на первых занятиях танцы, в которых вальсовый поворот исполняется партнерами раздельно друг от друга. (Возможна дистанционная форма. Обсуждение темы в режиме онлайн занятия)

**Тема 8.** Итоговое занятие по модулю «Танец-вид искусства. Основы танца «Вальс». Опрос. (Возможна дистанционная форма. Обсуждение темы в режиме онлайн занятия)

## **Модуль 2. Простые элементы танца «Вальс».**

**Цель:** научить простым элементам танца «Вальс».

**Задачи:**

- научить простым элементам танца «Вальс»;
- воспитывать нравственность, дисциплинированность, чувство коллективизма, организованность; обеспечить эмоциональную разгрузку обучающихся, воспитать культуру эмоций, культуру движения;
- развивать умение согласовывать свои действия с другими детьми, доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками, чувство ритма и координацию движения.

**Ожидаемые результаты:** обучающиеся научены простым элементам танца «Вальс».

**Критерии и способы определения результативности:**

- наблюдение;
- беседа;
- открытое занятие.

**Учебно-тематический план модуля.**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Поклон и реверанс.	3	1	2	наблюдение
1.2.	Маленький и большой квадраты вальса с правой ноги.	3	0	3	наблюдение
1.3.	Положения в паре.	3	1	2	наблюдение
1.4.	«Лодочка»	3	1	2	наблюдение
1.5.	Вальсовая дорожка (променад).	3	1	2	наблюдение
1.6.	Разворот друг от друга с раскрытием.	3	0	3	наблюдение
1.7.	«Окошко».	3	1	2	наблюдение
1.8.	Раскрытия.	3	0	3	наблюдение
1.9.	Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене.	3	0	3	наблюдение
1.10.	Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти.	3	0	3	наблюдение
1.11.	Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти.	6	0	6	наблюдение
1.12.	Маленький квадрат в паре.	6	0	6	наблюдение
1.13.	Большой квадрат в паре.	6	1	5	наблюдение
1.14.	Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук.	6	0	6	наблюдение
1.15.	Движения в паре вперед-назад.	5	1	4	наблюдение
1.16.	Итоговое занятие по модулю	1	0	1	показательное



	«Простые элементы танца «Вальс».				выступление
	<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>7</b>	<b>53</b>	

### Содержание модуля

#### Упражнения и элементы танца «Вальс» (60 часов)

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 урока 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.

#### **Тема 1.** Поклон и реверанс.

Шаг вальса по линии танца. Основа вальса – кружение в паре, которое получается в результате четырех полных вальсовых поворотов.

#### **Тема 2.** Маленький и большой квадраты вальса с правой ноги.

Поворот партнерши под рукой. Правый поворот состоит из двух поворотов на 180°. Но это деление условное – кружение должно быть плавным и непрерывным. Первая половина поворота Исходное положение: ноги в III позиции, правая нога впереди.

#### **Тема 3.** Положения в паре:

- закрытое положение,
- открытое положение,
- противоположное положение,
- боковое положение.

#### **Тема 4.** «Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее).

**Тема 5.** Вальсовая дорожка (променад). В данном варианте предлагается сочетать вальсовую дорожку вперед у партнера с правым вальсовым поворотом у партнерши. Исполняется из 3-х проходящих шагов вперед и назад

#### **Тема 6.** Разворот друг от друга с раскрытием.

**Тема 7.** «Окошко». Исходное положение — партнеры стоят лицом друг к другу, ноги в 3-й позиции. Партнер находится спиной, а партнерша лицом к центру зала. Партнер правой рукой держит кисть правой руки партнерши. Правые руки в 1-й позиции. Левые: у партнера за спиной, у партнерши — вытянута вниз. Движения партнерши выполняются аналогично движениям партнера. Затакт – подняться на полупальцах. 1 такт Раз – сделать шаг с правой ноги вперед навстречу друг другу; правые руки из 1-й позиции, не размыкаясь, переходят в 3-ю позицию. Два – вернуться в исходное положение. Далее (обычно) идет смена мест партнеров.

**Тема 8.** Раскрытия. Исполняется на месте, с продвижением по кругу, со сменой мест.

**Тема 9.** Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене.

**Тема 10.** Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти.

**Тема 11.** Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти.

**Тема 12.** Маленький квадрат в паре.

**Тема 13.** Большой квадрат в паре. Партнер-1)с плие шаг правой ногой вперед,но с небольшим углом вправо, оказаться лицом в точку 3. 2)левой ногой налево, 3)приставить правую ногу и вырасти. 1)шаг левой назад(на плие), 2)довернуться в точку 5 и сделать шаг правой ногой вправо, 3)левую приставить,вырасти. Это пол квадрата. Доделываем квадрат по этому же принципу. Партнерша делает все тоже самое,только с левой ноги назад.

**Тема 14.** Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук.

**Тема 15.** Движения в паре вперед-назад. Исполняется на четыре такта. Партнер – лицом,партнерша спиной по линии танца, замкнутая позиция рук. На первый - второй такты выполняется две дорожки по линии танца( партнер – вперед с левой ноги, с правой ноги, партнерша – назад с правой ноги, с левой ноги).

**Тема 16.** Итоговое занятие по модулю «Простые элементы танца «Вальс».

Показательное выступление.

### **Модуль 3. Сложные элементы танца «Вальс».**

**Модуль направлен на совершенствование вальсовых элементов танца и закрепление их в итоговом номере.**

**Цель:** научить сложным элементам танца «Вальс».

**Задачи:**

- научить сложным элементам танца «Вальс»;
- воспитывать нравственность, дисциплинированность, чувство коллективизма, организованность; обеспечить эмоциональную разгрузку обучающихся, воспитать культуру эмоций, культуру движения;
- развивать доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками, чувство ритма и координацию движения;
- укрепить здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию;
- воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Ожидаемые результаты:** обучающиеся научены сложным элементам танца «Вальс».

**Критерии и способы определения результативности:**

- наблюдение;
- беседа;
- открытое занятие.

**Учебно-тематический план модуля.**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом.	6	0,5	5,5	наблюдение
1.2.	Движения в паре с поворотом (венский вальс).	6	0,5	5,5	наблюдение
1.3.	«Окошко» и смена мест.	6	0,5	5,5	наблюдение
1.4.	Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.	6	0,5	5,5	наблюдение
1.5.	Шаги вальса по кругу.	6	0,5	5,5	наблюдение
1.6.	Итоговое занятие по модулю «Сложные элементы танца «Вальс».	3	0	3	показательное выступление
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>2,5</b>	<b>30,5</b>	

### **Сложные элементы танца «Вальс» (33 часа).**

**Тема 1.** Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом.

Теория: Движение свинговое (с замахом), мягкое, плавное, по кругу, маятниковое

Практика: Правильное положение рук для вальса – «замок», рука дамы находится в руке ведущего партнёра. Танцор ставит правую ногу вперёд на счёт «раз» и начинает поворачиваться направо. На счёт «два» он ещё больше поворачивается и становится спиной по линии танца (танцоры двигаются по замкнутому кругу против часовой стрелки). На счет «три» — подтягивает правую ногу к левой. Таким образом, танцующий поворачивается на 180 градусов и делает полуповорот. На счёт «раз» он продолжает поворачиваться: отставляет левую ногу в сторону от предыдущей позиции. На «два» правая ногу заводит за левую и плавно поворачивает направо. Свободную руку ведущему танцору рекомендуется убирать за спину, чтобы не мешалась. Партнёрша выполняет те же движения, только в зеркальном отображении: вместо правой ноги вперёд – левая нога назад и разворот влево. По аналогии исполняется и левый поворот, только в обратную сторону и начиная с другой ноги.

**Тема 2.** Движения в паре с поворотом (венский вальс).

Теория: Движение свинговое (с замахом), летящее, плоское, мягкое, плавное, по кругу, маятниковое.

Практика: Венский Вальс исполняется аналогично Медленному, но с большей скоростью без подъёма в стопе на внутренней части поворота. Шаги выполняются на каждую долю такта.

**Тема 3.** «Окошко» и смена мест.

Теория: Партнеры исполняют па-балансе вперёд друг к другу.

Практика: Руки двигаются из 1-й позиции в 3-ю и обратно. Шаг на встречу друг другу с правой ноги. Назад – с левой. Во время шага на встречу друг к другу возможна смена мест между партнерами.

**Тема 4.** Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.

Теория: Поворот возможен, как в правую, так и в левую стороны.

Практика: Партнер исполняет шаги основного хода без поворота. Партнерша исполняет поворот под левой или правой руками.

**Тема 5.** Шаги вальса по кругу.

Теория: Когда пара танцует вальс, то поворот осуществляется на 360 градусов.

Практика: Исполняется лицом к линии танца, сделайте ноги в позиции 3, после выполните один шаг вперед, начиная с правой ноги. После делается шаг левой ногой и разворот вправо, это два. При развороте - поворот спиной к линии танца.

**Тема 6.** Итоговое занятие по модулю «Сложные элементы танца «Вальс».

Показательное выступление.

### **Ресурсное обеспечение программы.**

#### ***Методическое обеспечение***

##### Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребёнка;
- создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знания в программе даются в определённой системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

##### Методы работы:

1. Метод **систематичности** предопределяет последовательность изложения материала всего курса ритмики, соотношение практической и теоретической частей урока.
2. Метод **сознательности и активности** опирается на активное отношение ребенка к своей деятельности. Самостоятельная, активная деятельность ребенка находится в зависимости от возникающего интереса к предлагаемому заданию, сознательного его восприятия. Активность стимулируется эмоциональностью педагога, образностью музыки, различными играми, и методами поощрения.

3. Метод **наглядности** осуществляется путём практического показа движения педагогом.
4. Метод **доступности и индивидуализации** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей учащихся. Индивидуальный подход предполагает учет типа высшей нервной деятельности, возраста, пола, двигательного статуса ребенка.

Занятие состоит из следующих *структурных компонентов*:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;
8. Уборка рабочего места.

### **Формы обучения**

Программой предусматриваются занятия стандартной и нестандартной формы для хореографического коллектива. Занятия нестандартных форм подразумевают: уроки-экскурсии, занятия-фантазии, занятия-выступления.

*Групповые формы* наиболее часто применяются на занятиях, т. к. взаимодействие и сплоченность, а также синхронность и наглядность достигаются в работе именно с танцевальной группой.

*Коллективная форма* применяется при формировании и развитии любой из ключевых компетенций, особенно информационной, коммуникативной. Это обязательное условие не только воспитательно-полноценного развития личности ребенка, но и правильной допрофессиональной подготовки.

Такая форма обучения в танцевальном коллективе позволяет снять ряд комплексов и психологических барьеров, что ведет к самоактуализации личности и воспитывает ответственность, коллективизм, так как от результата совместной работы зависит престиж и популярность всего коллектива в целом.

### *Методы обучения*

*Теоретические методы обучения*, словесные, нацелены на формирование и развитие компетентности решения проблем. К готовности анализировать нестандартные ситуации, ставить цели в соответствии с конечной целью всего танцевального коллектива. Оценивать свою деятельность в зависимости от результата достигнутого коллективом.

Развивает технологическую компетентность, что позволяет осваивать и грамотно применять новые технологии в работе хореографического коллектива.

*Практические методы* развивают коммуникативную компетенцию. Данные методы через систему специальных взаимодействий в хореографических постановках дают возможность развивать способность к социальному взаимодействию с членами коллектива, решая общую задачу по постановке танцевальной композиции. Так же позволяет цивилизованно, с использованием

нужной аргументации, отстаивать свою точку зрения путем признания авторитета и разнообразия позиций.

*Наглядные методы* приводят не только к закреплению практических методов обучения, но и развивают информационную компетентность.

**Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала.** На уроках необходимо развивать полученные хореографические навыки. Обучать учащихся грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой.

**Постановочная работа.** Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций. Приведенный ниже репертуар не является догмой и может варьироваться с учетом уровня восприятия, эмоционального и физического развития, интересов учащихся, школьного возраста, для которого характерно личностное творческое самовыражение.

**Повторение и закрепление пройденного материала.** Подготовка вальса для выступления. На этом этапе обучения идет закрепление пройденного материала. Совершенствование исполнительского мастерства. Проводятся репетиции и подготовка к показательным выступлениям.

#### Материально-техническое оснащение программы

Для проведения теоретических занятий необходимы:

- танцевальный класс, оборудованный зеркалами, актовый зал;
- компьютер;
- фортепиано, ноты;
- учебная литература;

Для практических занятий необходимы:

- музыкальные фонограммы;
- музыкальный центр;
- фортепиано, ноты;
- методические пособия;
- танцевальный класс, оборудованный зеркалами;
- лавочка;
- гимнастический коврик;
- реквизиты.

#### **Список литературы.**

*Рекомендуемая и специальная литература для педагога и воспитанников*

1. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
3. Захаров Р. Сочинения танца. - М.: Искусство, 1989.
4. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984.
5. С.Казлаускас, Танцуем и играем, Шауляйский университет, 1997.



6. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
7. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. - СПб.: ИГУП, 1997.
8. Гребенкин А.В. Сценическое движение. Пособие для руководителей театральных студий и школ искусств. М.:, 2003.

#### *Методическая*

1. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Учить детей танцевать: Учебное пособие. - М., 2003.
2. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В. А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Москва, 2011 г.
3. Попова У. Основы обучения дыханию в хореографии - М.; издательство «Искусство», 1968.
4. Пуртова Е. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студенческих учреждений среднего проф. образования - М.; Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

#### *Психолого-педагогическая*

1. Безрукова В.С. Педагогика. - Екатеринбург: Издательство «Деловая книга», 1996. - 344 с.
2. Давыдов В.В., Дубровина И.В. Психолого-педагогические проблемы становления личности и индивидуальности в детском возрасте. - М., 1980.
3. Подласый И.П. Педагогика. - М.: Просвещение, 1996. - 432 с.
1. Практическая психология образования. / Под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений. - М.: ТЦ «Сфера», 1997. - 528 с.
1. Рахматшаева В.А. Психология взаимоотношений: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1996 г. - 272 с.
2. Щуркова Н.Е. и др. Новые технологии воспитательного процесса. - М.: Новая школа, 1994.
3. Яковлева Е.Л. Методические рекомендации учителям по развитию творческого потенциала учащихся. / Под ред. В.И. Панова. - М.: «Молодая гвардия», 1997. - 78 с.

## Паспорт Программы

<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме вальса»
<b>Направленность программы</b>	художественная
<b>Вид программы</b>	модифицированная
<b>Учреждение, реализующее программу</b>	ГБОУ СОШ №5 «ОЦ» г. Новокуйбышевска (структурное подразделение «Центр детско-юношеского творчества
<b>Автор(ы)-составитель</b>	Лебедь Наталья Владимировна, педагог дополнительного образования, педагог дополнительного образования
<b>Возраст обучающихся</b>	Обучающиеся в возрасте 16-18 лет
<b>Наличие особых категорий обучающихся</b>	нет
<b>Сроки реализации и уровень</b>	<p>Обучение по программе предусматривает стартовый уровень подготовки.</p> <p>Программа предусматривает общий объем прохождения материала в течение <u>1 года</u> обучения за <u>108 академических часов</u>.</p> <p>Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:</p> <p><u>Стартовый уровень</u></p> <p>108 часов на весь период обучения, 36 недель, 9 месяцев, 1 год; ежегодный режим занятий: 2 раза в неделю, 3 академических часа.</p> <p>Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения Программы «В ритме вальса».</p> <p><b>Формы обучения.</b> Обучение осуществляется в очной форме.</p>
<b>Год создания программы</b>	2019 год

<b>Года утвержденных новых редакций программы</b>	2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024
<b>Краткая аннотация программы</b>	Цель программы «В ритме вальса» - обучение подростков танцу вальс. Отличительными особенностями программы является её узкая направленность.
<b>Публикация программы в печатных изданиях</b>	нет
<b>Участие программы в конкурсах</b>	нет
<b>Наличие внешних рецензий</b>	нет