Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №2

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВВВР
_____ Т.В. Дивнич
от «14»апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ гимназии № 2
_____ И.В. Лемешева
от «15» апреля 2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Вальс кружится»

Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации: 1 год
Количество детей в группе: 20 чел.
Количество часов в год:38
Педагог, реализующий программу:
Менщикова Ирина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Сургут, 2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ
МБОУ ГИМНАЗИИ №2

Название программы	«Вальс кружится»
Направленность программы	Художественное
Информация о педагоге, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	✓ педагог - Менщикова Ирина Анатольевна ✓ уровень образования - высшее, Бюджетное учреждение высшего образования Ханты - Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный педагогический университет» по программе «Педагогическое образование», 2018г. Профиль ✓ "Социальная работа", квалификация "Специалист по социальной работе" ✓ «Физическая культура», квалификация «учитель» ✓ Тобольское училище искусств и культуры имени А.А. Алябьева, 1997г., специальность "Социально - культурная деятельность и народное художественное творчество", квалификация "Режиссер досуговых мероприятий". ✓ профессиональная категория- первая квалификационная категория. ✓ соответствие образованию профилю – учитель ✓ достижения- Благодарственное письмо За многолетний добросовестный труд в сфере образования, значительный вклад в интеллектуальное, культурное и нравственное развитие личности, Администрация города Сургута Департамент Образования
Год разработки	2023
Срок реализации	1 год
Количество часов на реализацию программы	1 (38) час
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	директором МБОУ гимназии №2 И.В. Лемешевой 15.04.2023 г.
ФИО рецензента	нет
Цель	Формирование художественно-эстетической культуры учащихся средствами бального танца.
Задачи	***<u>Образовательные:</u>*** 1. Расширение знаний (знакомство детей с историей возникновения вальса, его разновидностями и особенностями). 2. научить выражать свои эмоции, настроение в движении; 3. организовать постановочную работу; 4. обучить приёмам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля; 5. обучить строению вальсовых шагов и основных фигур; 6. формировать правильную осанку; 7. научить двигаться в ритме музыки, по свободной схеме;

	8. разучить вальс к последнему звонку. ***<u>Развивающие:</u>*** 1. Развить координацию движения, пластику, музыкальность; 2. развить технику исполнения упражнений танцевальных композиций; темп исполнения, быстрое схватывание; 3. развивать координацию, синхронность, ловкость; 4. развивать грацию и пластику, чувство ритма; 5. развивать технические навыки в исполнении вальса; ***<u>Воспитательные:</u>*** 1. Воспитать чувство прекрасного через познание естественной природы движения; 2. Создание базы для творческого мышления; 3. Формировать личность учащегося, идейно - нравственной направленности его сознания в отношении к хореографической культуре;
Ожидаемые результаты освоения программы	В результате изучения специального учебного предмета «Школьный вальс кружится» обучающиеся должны знать: - специальную лексику; - виды вальсов; - базовые фигуры вальса. Обучающиеся должны уметь: - точно и выразительно исполнять основные движения танца; - артистично двигаться под музыку; - создавать композиции из базовых фигур - синхронно и точно исполнять танец.
Формы занятий	Групповые

Аннотация

Бальный танец, а именно вальс, играет важную роль в процессе эстетического и физического развития учащихся.

Занятия бальным танцем положительно сказываются на физическом развитии детей: соразмерно развивается фигура, улучшается координация движений, вырабатывается правильная и красивая осанка, внешний облик становится грациозным и элегантным. Школьники учатся следить за правильной постановкой корпуса и головы, получают навыки общей собранности, точности и четкости движений и в результате начинают более ловко и красиво двигаться не только на занятиях, но и в повседневной жизни.

Вальс оказывает большое влияние и на формирование внутренней культуры ребенка, так как занятия танцами органически связаны с освоением учащимися основ культуры общения и этики.

Школьный вальс на празднике «последнего звонка» обучающийся и его родители запомнят навсегда.

Программа адресована учащимся юношеского возраста -15-17 лет.

Количество часов - 38.

Наименование образовательной организации: МБОУ гимназия № 2
Направленность программы: художественная
Тип программы: модифицированная.
Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год
Уровень программы: базовый
Количество часов: 1 час в неделю, 38 часов в год
Возраст учащихся: 15-17 лет (9, 10 классы)
Составитель: Менщикова Ирина Анатольевна, педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа «Вальс кружится» носит модифицированный характер, составлена на основе государственных программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ: «Мастерство историко-бытового танца» Москва 2005г., «Бальный танец» Стороборова С. Г. 1996г., утвержденной Министерством образования РФ 06.03.2010г. в соответствии с требованиями «Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

Дополнительная общеобразовательная программа «Вальс кружится составлена в соответствии с нормативными документами: Законом «Об образовании в Российской Федерации» от29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями). Письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.; новыми едиными санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам. Календарный учебный график составлен в соответствии с ФЗ 273 «Об образовании в Российской Федерации», Письмом Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242.

Актуальность программы

Бальный танец, а именно вальс, играет важную роль в процессе эстетического и физического развития учащихся.

Занятия бальным танцем положительно сказываются на физическом развитии детей: соразмерно развивается фигура, улучшается координация движений, вырабатывается правильная и красивая осанка, внешний облик становится грациозным и элегантным. Школьники

учатся следить за правильной постановкой корпуса и головы, получают навыки общей собранности, точности и четкости движений и в результате начинают более ловко и красиво двигаться не только на занятиях, но и в повседневной жизни.

Вальс оказывает большое влияние и на формирование внутренней культуры ребенка, так как занятия танцами органически связаны с освоением учащимися основ культуры общения и этики. Вежливость, простота, внимание к партнеру, доброжелательность, приветливость – качества, которые воспитываются у обучающихся на занятиях и становятся необходимыми в жизни.

Школьный вальс на празднике «последнего звонка» обучающийся и его родители запомнят навсегда.

Педагогическая целесообразность объясняется основными принципами, на которых основывается программа:

- Доступность – обучение от простого к сложному. От известного к неизвестному, учитывая индивидуальные особенности каждого обучаемого.
- Наглядность – показ упражнений, комбинаций
- Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.

Цель программы:

Формирование художественно-эстетической культуры учащихся средствами бального танца.

Задачи:

Образовательные:

1. Расширение знаний (знакомство детей с историей возникновения вальса, его разновидностями и особенностями).
2. научить выражать свои эмоции, настроение в движении;
3. организовать постановочную работу;
4. обучить приёмам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
5. обучить строению вальсовых шагов и основных фигур;
6. формировать правильную осанку;
7. научить двигаться в ритме музыки, по свободной схеме;
8. разучить вальс к последнему звонку.

Развивающие:

1. Развить координацию движения, пластику, музыкальность;
2. развить технику исполнения упражнений танцевальных композиций; темп исполнения, быстрое схватывание;
3. развивать координацию, синхронность, ловкость;
4. развивать грацию и пластику, чувство ритма;
5. развивать технические навыки в исполнении вальса;

Воспитательные:

1. Воспитать чувство прекрасного через познание естественной природы движения;
2. Создание базы для творческого мышления;
3. Формировать личность учащегося, идейно - нравственной направленности его сознания в отношении к хореографической культуре.

Раздел I. Планируемые результаты освоения программы (личностные, предметные, метапредметные).

В результате изучения специального учебного предмета «Школьный вальс кружится» обучающиеся должны знать:

Предметные результаты:

знать

- специальную лексику;
- виды вальсов;
- базовые фигуры вальса.

уметь

- точно и выразительно исполнять основные движения танца;
- артистично двигаться под музыку;
- создавать композиции из базовых фигур.

Метапредметные результаты:

развитие художественного вкуса и творческих способностей учащихся.

Личностные результаты:

формирование культуры группового общения с детьми и взрослыми, уметь работать в паре и группе.

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих **принципах:**

-развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу бальных танцев);

-формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;

-формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга на танцевальной площадке;

-формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

В программе выделены следующие **направления:**

- развитие физических способностей детей;
- приобретение танцевально-ритмических навыков;
- работа над танцевальным репертуаром;
- музыкально-теоретическая подготовка;
- теоретико-аналитическая работа;

- концертно-исполнительская деятельность.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

-словесный;

-игровой;

-наглядный;

-практический;

-метод контроля;

-творческий метод.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия воспитанников хореографического кружка в школьных мероприятиях, оценка зрителей, членов жюри, анализ результатов выступлений на различных мероприятиях, конкурсах; открытые занятия для родителей; выступления на тематических праздниках; организация и проведение конкурсов; участие пар в конкурсных программах разного уровня.

При анализе уровня усвоения программного материала воспитанниками педагог использует карты достижений обучающихся, где усвоение программного материала и развитие других качеств ребенка определяются по трем уровням:

- максимальный – программный материал усвоен обучающимся полностью, воспитанник имеет высокие достижения (победитель международных, всероссийских, областных, районных конкурсов);

- средний – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок (участвует в смотрах, конкурсах на уровне Дома детского творчества, посёлка, школы);

- минимальный – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях (участвует в конкурсах на уровне коллектива).

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов.

Отражение в УТП особенностей текущего учебного года:

- Участие в концертах, посвящённых Дню победы (отдельные пары) – май
- Праздничный вальс ко Дню 8 марта
- Последний звонок – 25 мая

Раздел II. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Вальс кружится»

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Золотой напёрсток»

базовый уровень, 1 год обучения							
I полугодие			II полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2023-31.12.2023	17,5 недель	17	09.01.2024-31.05.2024	20,5 недель	21	82	152
Сроки организации промежуточного и итогового контроля						**Формы контроля**	
13.12.2023-28.12.2023			16.05.2024-28.05.2024			Тестовые задания, представляющие собой проверку уровня усвоения теоретических и практических знаний	

Учебно-тематический план
(базовый уровень)

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
1. 1.1.	**Введение.** Введение в программу. Техника безопасности.	1		1	Беседы, педагогическое тестирование
2. 2.1. 2.2. 2.3. 2.4. 2.5. 2.6. 2.7. 2.8. 2.9. 2.1	**Школьный вальс.** История возникновения и развития вальса. Виды вальса. Музыкальный размер ¾. Прослушивание различных видов вальса. Поклон и реверанс. Положения в танце. Линия танца. Шаг вальса по линии танца. Вальсовая дорожка (променад). Маленький квадрат вальса с правой ноги. Большой квадрат вальса с правой ноги. Поворот партнерши под рукой. Положения в паре. «Лодочка» (представляет собой балансе по линии	6	20	26	Беседы, наблюдения, практические работы, творческие проекты, педагогические тесты, зачёты

0. 2.1 1. 2.1 2. 2.1 3. 2.1 4. 2.1 5.	танца, а затем против нее). Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко». Раскрытия с поворотами. «Променад» (вальсовое вращение партнерши и одновременное шоссе партнёра). Вращения в паре на носках вокруг своей оси. Квадраты: маленький и большой, с поворотом в паре. Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук. Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом. Движения в паре с поворотом (венский вальс). «Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко» и смена мест. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.				
3. 3.1. 3.2. 3.3. 3.4. 3.5. 3.6. 3.7.	**Постановочная деятельность** Фигурный вальс. Сложные вращения. Сложные поддержки. Вальс по кругу. Рисунок танца. Перестроение. Постановка танцевальной композиции. Разучивание всего вальса в целом. Праздничный вальс»	2	8	10	Беседы, наблюдения, репетиции, зачеты, педагогические тесты, зачеты, творческие проекты, концерты
4.	**Итоговое занятие.** Сводная репетиция на сцене.		1	1	Репетиция, наблюдение
	ИТОГО: 38 часов	9	29	38	

Содержание программы:

В программный материал по изучению вальса входит:

- беседы об истории возникновения и развития вальса;
- усвоение тренировочных упражнений на середине зала;
- разучивание отдельных движений и комбинаций;
- разучивание композиций.

Раздел 1. Введение.

Тема №1. Знакомство с программой.

Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в учреждении.

Раздел №2. Школьный вальс.

Тема №2: История возникновения и развития вальса. Виды вальса.

Теория: Вальс общее название бальных, социальных танцев в музыкальных размерах, как 3/4 или 6/8, исполняют, преимущественно, в закрытой позиции. Впервые вальс стал популярен в Вене в 80-х годах XVIII века, в последующие годы распространившись во многих странах. Вальс, особенно с закрытыми позициями, стал образцом для создания многих других бальных танцев. Позже были созданы многие разновидности вальса.

Тема№3: Музыкальный размер ¾. 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 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 №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№: 7,8
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 №6,7
Разучивание техники танцевального комплекса.
Теория: Для учащихся, не имеющих хореографической подготовки и не знакомых с терминологией, предлагаются элементарные понятия по предметубальный 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 №7

Движение партнерши вокруг партнёра. 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 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.

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 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.

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.

Постановочная деятельность

Тема №28 – 38

Фигурный вальс. Сложные вращения. Вальс по кругу в паре. Сложные поддержки. Праздничный вальс ко Дню 8 марта.

Вальс по кругу с поворотами и кружениями в центр круга Сложные прыжки.

Рисунок танца. Перестроение. Постановка танцевальной композиции. Разучивание всего вальса в целом.

Основные движения бального танца - Фигурный вальс. Для освоения навыков исполнения вальса необходимо проучить с учащимися наиболее характерные движения фигурного вальса:

Шаг вальса по линии танца

Маленький квадрат вальса с правой ноги

Большой квадрат вальса с правой ноги

Поворот партнерши под рукой

«Лодочка»

Поворот в паре

Вальсовая дорожка (променад)

Раскрытия

«Окошко»

Вращение в паре вокруг правой оси

Шаги вальса по кругу

Отработанные движения рекомендуется объединять в танцевальные комбинации.

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.

Основные понятия бального танца.

Позиции ног в бальном танце:

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.

Основные позиции рук в вальсе.

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.

Основные движения

Вальс

Основа вальса – кружение в паре, которое получается в результате четырех полных вальсовых поворотов.

Правый поворот

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.

Вальсовая дорожка (променад)

В данном варианте предлагается сочетать вальсовую дорожку вперед у партнера с правым вальсовым поворотом у партнерши.

«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.

Календарный учебный график составлен в соответствии с ФЗ 273, письмом Минобрнаука РФ от 18.11.2015

Календарно-тематическое планирование.

№п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)	УУД	Формы контроля аттестации
			Теория	Практика				
1.	**I. Введение**	Введение в программу. Техника безопасности.	1		1.		Воспитывать интерес и любовь к танцу, развивать чувство прекрасного, на основе знакомства с историей возникновения и развития вальса, соблюдая технику безопасности. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планировать свои действия в	Вводный
2.	**II Школьный вальс**	История возникновения и развития вальса.	1		2.			Вводный
3.	Школьный вальс	Виды вальса. Музыкальный размер ¾. Прослушивание различных видов вальса.	1		3.			Входящая диагностика
4.	Школьный вальс	Поклон и реверанс. Положения в танце.		1	4.			Текущий Творческое задание
5.	Школьный вальс	Линия танца. Шаг вальса по линии танца.		1	5.			Текущий Творческое задание
6.	Школьный вальс	Вальсовая дорожка (променад).		1	6.			Текущий Творческое задание
7.	Школьный вальс	Маленький квадрат вальса с правой ноги.	0,5	0,5	7.			Текущий Творческое задание
8.	Школьный вальс	Большой квадрат вальса с правой ноги.	0,5	0,5	8.			Текущий Творческое задание
9.	Школьный вальс	Вальсовый квадрат.		1	9.			Текущий Творческое задание
10.	Школьный вальс	Квадрат с поворотом.		1	10.			Текущий Творческое задание
11.	Школьный вальс	Квадрат с поворотом в паре в открытой		1	11.			Текущий Творческое задание

		позиции.						
12.	Школьный вальс	Поворот партнерши под рукой.		1	12.			Текущий Творческое задание
13.	Школьный вальс	Положения в паре. «Лодочка» (представляет собой балансе по линии танца, а затем против нее).	0,5	0,5	13.		Воспитывать интерес и любовь к танцу. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;	Текущий Творческое задание
14.	Школьный вальс	Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко».	0,5	0,5	14.			Текущий Творческое задание
15.	Школьный вальс	Раскрытия с поворотами.		1	15.			Текущий Творческое задание
16.	Школьный вальс	Вальсовая дорожка с партнером по кругу.		1	16.			Текущий Творческое задание
17.	Школьный вальс	«Променад» (вальсовое вращение партнерши и одновременное шоссе партнёра).	0,5	0,5	17.			Текущий Творческое задание
18.	Школьный вальс	Вращения в паре на носках вокруг своей оси.		1	18.			Текущий Творческое задание
19.	Школьный вальс	Квадраты: маленький и большой, с поворотом в паре.	0,5	0,5	19.			Текущий Творческое задание
20.	Школьный вальс	Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук.		1	20.			Текущий Творческое задание
21.	Школьный вальс	Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом.		1	21.			Текущий Творческое задание
22.	Школьный вальс	Движения в паре с поворотом (венский вальс).		1	22.			Текущий Творческое задание
23.	Школьный вальс	Движения в паре с		1	23.			Текущий

		поворотом.						Творческое задание
24.	Школьный вальс	«Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко» и смена мест.	0,5	0,5	24.			Текущий Творческое задание
25.	Школьный вальс	Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.	0,5	0,5	25.			Текущий Творческое задание
26.	Школьный вальс	Повторение всего изученного материала.		1	26.			Текущий Творческое задание
27.	Школьный вальс	Повторение.		1	27.			Текущий Творческое задание
28.	**III. Постановочная деятельность**	Фигурный вальс. Сложные вращения.		1	28.			Текущий Творческое задание
29.	Постановочная деятельность	Вальс по кругу в паре.		1	29.			Текущий Творческое задание
30.	Постановочная деятельность	Сложные поддержки.		1	30.			Текущий Творческое задание
31.	Постановочная деятельность	Праздничный вальс ко Дню 8 марта.	1		31.			Текущий Творческое задание
32.	Постановочная деятельность	Праздничный вальс ко Дню 8 марта.		1	32.			Текущий Творческое задание
33.	Постановочная деятельность	Вальс по кругу с поворотами и кружениями в центр круга.		1	33.			Текущий Творческое задание
34.	Постановочная деятельность	Вальс по кругу с поворотами и кружениями в центр круга.		1	34.			Текущий Творческое задание
35.	Постановочная деятельность	Сложные прыжки.		1	35.			Текущий Творческое задание
36.	Постановочная деятельность	Рисунок танца. Перестроение.		1	36.			Текущий Творческое задание
37.	Постановочная	Постановка		1	37.			Текущий

	деятельность	танцевальной композиции.						Творческое задание
38.	Постановочная деятельность	Разучивание всего вальса в целом.	1		38.			Текущий Творческое задание
Итого: 38 недель, 38 часов								

Формы аттестации учащихся:

Оценка качества реализации программы включает в себя текущий контроль успеваемости и итоговую аттестацию учащихся. Текущий контроль – осуществляется регулярно педагогом на занятиях. Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины и учитывает темпы продвижения учащегося, инициативность на уроках, качество выполнения заданий. Итоговая аттестация – обеспечивает оперативное управление учебной деятельностью учащегося и проводится с целью определения:

-качества подготовки по программе;

-уровня умений и навыков, сформированных у учащегося за время обучения.

Формой итоговой аттестации служит публичное выступление на линейке ко Дню Победы и на последнем Звонке.

Критерии определения результативности программы:

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом. 2. Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позах, жестах характер вальса. 3. Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук в исполнении элементов вальса. 4. Координация, ловкость движений – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце. 5. Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок) 6. Память – способность запоминать музыку и движения.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

Методические материалы для педагога	**Материалы для учителя/учащегося**	**Материально-техническое оснащение**
• рабочая литература; • аудио и видео материалы; • журналы и плакаты; • электронные материалы (презентации, фото); • Электронные	1. Бальные танцы / ред. М. Жиламене. – Рига, 1954. 2. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996. 3. Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г. 4. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.	светлый и просторный класс; деревянный настил пола; балетные станки; зеркальная стенка; качественная аудиоаппаратура;

образовательные ресурсы: • Образовательный сайт для хореографов • http://www.horeograf.com/ • http://perluna-detyam.com.ua/forum/vse-dlya-khoreografa.html • CD Диск «Детская образовательная музыка» • CD Диск «Детская классика» • Видео Диск «Современные танцы» • Сайт преподавателей-хореографов, концертмейстеров по классу хореографии дополнительного образования nsportal.ru • Сайт для хореографов и музыкальных работников http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-13-44.html	5. Боттомер, Б. «Уроки танца» / Б. Боттомер. – М.: Эксмо, 2003. 6. Г. Говард «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г. 7. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2004 г. 8. Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Е. В. Воронина. – Ярославль, 2000. 9. Подласый И. П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г. 10. Реан А. А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.	компьютер для просмотра видео презентаций, видеоклипов с постановками. специальная тренировочная одежда и обувь; сценические костюмы; оборудованная сцена достаточной величины.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

11. Бальные танцы / ред. М. Жиламене. – Рига, 1954.
12. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996.
13. Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
14. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
15. Боттомер, Б. «Уроки танца» / Б. Боттомер. – М.: Эксмо, 2003.
16. Г. Говард «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
17. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2004 г.
18. Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Е. В. Воронина. – Ярославль, 2000.

19. Подласый И. П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г.
20. Реан А. А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Браиловская Л. В. «Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2003 г.
2. Ермаков Д. А. «Танцы на балах и выпускных вечерах», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
3. Ермаков Д. А. «В вихре вальса», ООО «Издательство АСТ», 2003 г.