

Управление образования администрации Богучанского муниципального округа

МБОУ ДОД «Центр роста»

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

Протокол от 22.06.2026г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «Центр роста»

Т.Г. Назарова

Приказ №139 от 23.06.2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Школьный вальс»

Направленность программы: художественная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации программы: 32 ч.

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Шешегова И.А.

с. Богучаны

2026

Автор программы	Шешегова Ирина Анатольевна, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
Вид программы	Модифицированная программа
Направленность программы	Художественная направленность
Вид деятельности	Хореографическая деятельность
Продолжительность реализации программы	Краткосрочная программа – 32 часа
Возраст детей	16-18 лет (9 класс – 11 класс)
Год утверждения программы	2021
Цель программы	Подготовка танцевального номера (вальса) для выпускного вечера
Уровень освоения программы	Программа, развивающая художественную одарённость
Краткое описание программы	Особенность программы состоит в ограниченности во времени (32 часа, т.е. 16 встреч в течение учебного года), и в отсутствии первоначальных танцевальных навыков вальса у большей части детей. На занятиях применён коллективный способ обучения, при котором обучение осуществляется путем общения в динамических парах, когда каждый учит каждого. Результат достигается при условии желания детей украсить вальсом свой выпускной вечер, самостоятельного выбора учащимися заинтересовавшего их музыкального сопровождения танца, организации детьми самостоятельных репетиций между занятиями в свободное время по отработке изученных элементов вальса.

Пояснительная записка

Актуальность программы обусловлена частым обращением выпускников 9-11 классов с просьбой разучить с ними школьный вальс к мероприятиям «Последний звонок» и «Выпускной вечер». Особенно большие трудности возникают у ребят, не занимавшихся раньше танцами. Так возникла необходимость создания краткосрочной программы «Школьный вальс».

Целью программы является подготовка танцевального номера (вальса) для линейки «Последний звонок» и выпускного вечера.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

Обучающие:- обеспечить в ходе занятий усвоение основных движений танца «Вальс»;

- научить взаимосвязи музыки и движения;
- формировать практические умения и необходимые исполнительские навыки.

- знать историю возникновения и развития вальса

Развивающие:- развивать художественный вкус и творческие способности.

Воспитательные:- воспитывать эстетический вкус, приобщать к красоте.

Программа рассчитана на 32 часа (на два месяца) для старшеклассников. Количество занятий 2 раза в неделю по 2 часа. Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие, используется и индивидуальная форма, а также коллективный способ обучения.

К концу обучения дети должны:

- знать историю возникновения и развития вальса;
- знать основные понятия и танцевальные движения вальса;
- уметь исполнить разучиваемый танец;
- приобрести навыки исполнительского мастерства.

Основные принципы программы:

Данная программа разработана в соответствии с требованиями современной дидактики и предполагает особое содержание, кроме того, она имеет одну важную особенность: 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 доступности, который требует, чтобы перед обучающимся ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать учеников к преодолению трудностей.
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов.

Формы и методы проведения занятий, использование эффективных и передовых технологий и дидактических средств.

Формы организации внеурочных занятий: презентации, индивидуальная, групповая, коллективная деятельность.

В процессе обучения используются следующие **методы** организации внеурочной деятельности:

- ознакомление - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия.
- разучивание, закрепление навыка - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и обучающегося уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.
- совершенствование техники - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять движения ритмически верно, в том числе в паре.

Педагог в своей деятельности использует следующие **технологии**:

- здоровьесберегающая технология, помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- информационно-коммуникативная технология, позволяющая учащимся получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога.

Также этот метод полезен при просмотре концертов и выступлений (других выпускников) для осмысления и оценки результата;

- деятельностная технология, посредством которой учащиеся изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением;
- технология дифференцированного обучения, помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

Оценка достижения планируемых результатов

В результате изучения курса по программе «Школьный вальс» учащиеся должны знать:

- знать историю возникновения и развития вальса, основные понятия, терминологию;
- структуру 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.

Данная программа сориентирована на работу с учащимися, независимо от наличия у них специальных физических данных, на привитие начальных навыков в изучении вальса.

Не следует стремиться к прохождению материала в полном объеме в ущерб правильности исполнения. Руководствуясь основными принципами, изложенными в программе, педагог может увеличить или уменьшить объем и степень технической сложности материала в зависимости от состава группы (класса) и конкретных условий работы.

Личностные и метапредметные результаты.

Личностные:

- уметь проявлять заботу о партнере (партнерше) при взаимодействии в паре;
- соблюдать правила поведения на занятиях и правила общения в группе, паре;
- уметь правильно и адекватно относиться к собственным ошибкам; замечаниям;
- проявлять настойчивость в достижении цели.

Метапредметные:

- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

Предметные:

- иметь сведения о вальсе, его особенностях;
- знать основные танцевальные позиции, основные шаги, элементы музыкальной грамоты.

Учебно - тематический план

№	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие: цели и задачи. История возникновения и развития вальса. Позиции рук, ног. Положение рук, головы, корпуса в паре. Вальсовый поворот правый по одному и в паре	1ч	1ч
2.	Вальсовая дорожка вперед и назад. Вальсовый поворот правый по кругу(кружение парой)	0,5ч	1,5 ч
3.	Балансе с правым и левым поворотом. «Окошечко» с сменой мест. Поклон у мальчика и реверанс у девочки	0,5ч	1,5ч
4.	Прокрутка девочки под рукой у мальчика правым	0,5ч	1.5ч

	вальсовым поворотом. Закрутка и раскрутка в паре		
5.	Обходка вальсовой дорожкой девочки вокруг мальчика, движение «качалочка»	0,5ч	1,5ч
6.	Движение «корзинка», поддержки в вальсе	0,5ч	1,5ч
7.	Движение «звездочка», балансе с сменой мест	0,5ч	1,5ч
8.	Постановочная работа (выход под музыку у мальчиков и у девочек)	0,5ч	1,5ч
9.	Соединение движений в комбинации и отработка техники исполнения	0,5ч	1,5ч
10.	Репетиционная работа(четкость исполнения движений, фигур, синхронность исполнения, выразительность и эмоциональность исполнения)	0,5ч	1,5ч
11.	Отработка техники исполнения комбинаций		2ч
12.	Индивидуальная работа с детьми, кто плохо усвоил данный материал		2ч
13.	Репетиция в одежде и обуви, в которой будут дети выступать. Отработка комбинаций		2ч
14.	Отработка артистичности исполнения вальса с детьми	0,5ч	1,5ч
15.	Репетиция на сцене. Отработка техники исполнения и артистичности	0,5ч	1,5ч
16.	Генеральная репетиция на сцене . Итоговое занятие	0,5ч	1,5ч

Итого: 32 часа

Содержание курса программы.

Тема 1. Вводное занятие: цели и задачи. История возникновения и развития. Позиции рук, ног. Положение рук, головы и корпуса в паре. Вальсовый шаг вперед, назад.

Данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи данного курса обучения (стоящие перед учащимися) и требования к учащимся в процессе обучения. Рассказывается о истории возникновения и развития вальса.

Знакомство с принятыми сокращениями, основными позициями ног в вальсе, позициями рук, головы и корпуса в паре. Изучают вальсовый шаг вперед и назад. Даются рекомендации начинающим.

Тема 2 и 3. Вальсовая дорожка вперед, назад. Открытая, закрытая перемена. Вальсовый поворот. Вальсовый квадрат. Кружение парой.

Для освоения навыков исполнения вальса необходимо проучить с учащимися наиболее характерные движения фигурного вальса:

- Танцевальный шаг
- Вальсовые повороты
- Открытая, закрытая перемена
- Первая и половина поворота
- Вторая половина поворота
- Поворот в паре
- Вальсовая дорожка
- Вращение в паре вокруг правой оси
- «Окошечко»
- Балансе

Отработанные движения рекомендуется объединять в танцевальные комбинации.

Тема 4. Разучивание вращения девочки под правой рукой у мальчика правым вальсовым поворотом. Мальчик при этом исполняет вальсовую дорожку вперед. Также идет проучивание закрутки девочки к мальчику и раскрутка (может исполняться с сменой мест у девочки).

Тема 5. Обходка девочки вальсовой дорожкой вокруг мальчика. Мальчик при этом сидит на левом колене. Правую руку он подает девочке, левая рука за спиной. Разучивание движения «Качалочка» (закрутка к мальчику, взявшись за руки пара шагает вперед-назад в повороте на 180 градусов)

Тема 6. Разучивание «корзиночки». Это когда мальчики взявшись за руки лицом в круг присели, а девочки садятся на из руки, держась за плечи лицом к зрителю (из круга) Мальчики поднимают девочек на руках и шагают простыми шагами по кругу. Также пробуем применить в танцах поддержки.

Тема 7. Девочки проучивают «звездочку» Это движение девочек по кругу вальсовой дорожкой, при этом левые руки у всех девочек соединены в центре круга, а правая рука работает в 3 позицию, а затем во 2. Изучение балансе с правым и левым поворотом.

Тема 8. Постановочная работа (соединение связок танцевальные композиции). Составление танцевальной композиции из ранее проученных элементов и комбинаций. При постановке танцевальной композиции следует учесть уровень восприятия, эмоционального и физического развития, интересов учащихся.

Тема 9. Соединяем движения в комбинации и проучиваем их музыкально.

Тема 10. Репетиционная работа (четкость исполнения движений, фигур, синхронность исполнения, выразительность и эмоциональность исполнения) На

занятиях необходимо развивать полученные хореографические навыки. Обучать учащихся грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой. Совершенствование исполнительского мастерства. Проводятся репетиции и подготовка к выступлению.

Тема11.Отработка технически правильно исполнения комбинаций.

Тема12.Индивидуальная работа с отдельными исполнителями и с парами у кого есть затруднения в исполнении движений.

Тема13.Репетиция проводится в той одежде и обуви, в которой дети будут выступать.

Тема 14.На занятии мы делаем акцент на артистичность в исполнении вальса, на улыбку.

Тема 15.Генеральная репетиция на сцене, чтоб дети могли привыкнуть к сценической площадке.

Тема16. Итоговое занятие (теория, выступление на выпускном балу – практика).

Проходит отслеживание у учащихся знаний, умений, навыков. Теоретические знания проверяются с помощью устного опроса, тестов. Практические умения, навыки проверяются в форме практических заданий (выступление на выпускном балу).

Критерии определения результативности программы:

1. 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 позе, 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.

Методические рекомендации

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения –использование минимума танцевальных элементов. Проработка небольшого количества материала дает возможность качественного его усвоения. Задача педагога при изучении движений, положения или позы разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и четкого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся. В тоже время, нельзя ограничиваться только практическим показом. В этом случае материал воспринимается подражательно и не осознанно.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данной программы необходима материально-техническая база:

- проветриваемый и с хорошим освещением зал, оборудованный зеркалами;
- для музыкального сопровождения занятий необходим музыкальный центр, магнитофон для флэш- и CD-носителей;

- для более полноценного восприятия воспитанниками изучаемого материала необходим мультимедийный проектор, помещение для занятий должно быть достаточно просторным;
- для быстрого реагирования педагогом на все новинки в области современной хореографии и музыки необходим Интернет;

Форма одежды:

Одежда учащихся должна быть удобной, не стесняющей движений.

Обувь для занятий необходима легкая, без толстой подошвы и высоких каблуков.

Используемая литература.

Сайты:

www.valsis.ru (Учись танцевать вальс!) <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie> <http://megapoisk.com/kak-tantsevat-vals-urok-dlja-nachinajuschih>