

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Покровская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании педагогического  
совета

Протокол № 1  
от «27» августа 2025 г.

Утверждена:

Приказом директора  
МАОУ «Покровская СОШ»  
№ 198 от 01 сентября 2025 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

**«В ритме вальса»**

Направленность: художественная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Автор-составитель (разработчик):

Бибенина Людмила Андреевна, педагог  
дополнительного образования

с. Покровское, 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 «Фигурного вальса», что позволит учащимся выступать на различных мероприятиях. Занятия танцем формируют правильную осанку, совершенствуют координацию движений, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе.

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

Программа рассчитана на преподавание «В ритме вальса» 3 часа в неделю, 102 часа в год. Количество занимающихся в группе – до 35 человек, возрастом 14-17 лет. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий

При планировании работы учитываются основные **цели**:

- овладение учащимися основ вальса;
- формирование правильной осанки учащихся.

**Задачи:**

- в процессе обучения у учащихся развивать технические навыки в исполнении вальса;
- использовать эстетические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности;
- обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, 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.

**Направленность** программы «В ритме вальса» по содержанию является спортивно-оздоровительной, общекультурной, по форме организации кружковой, рассчитанной на 1 год.

В основу проекта обучения фигурному вальсу были положены следующие **принципы**:

- *принцип системности* – предполагает преемственность знаний, комплексность в их усвоении;
- *принцип дифференциации* – предполагает выявление и развитие у учеников склонностей и способностей по различным направлениям;
- *принцип увлекательности* является одним из самых важных, он учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- *принцип коллективизма* – в коллективных творческих делах происходит развитие разносторонних способностей и потребности отдавать их на общую радость и пользу.

**Актуальность** программы обусловлена потребностью общества в развитии нравственных, эстетических качеств человека для воспитания всесторонне-развитой личности и формированию у учащихся правильной осанки.

**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.

### **Формы и методы работы.**

**Форма занятий** - 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.

### **Режим занятий**

Расписание занятий строится из расчета три занятия в неделю по 40 минут. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями ребят, что предполагает возможную корректировку времени и режима занятий.

### **Планируемые результаты реализации программы:**

Учащиеся 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.

### **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.

### **Теоретическая часть:**

История возникновения и развития вальса. Виды вальса. Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ . Прослушивание различных видов вальса. Позиции ног и рук. Линия танца. Подбор музыки для вальса.

### **Практическая часть:**

Поклон и реверанс. Шаг вальса по линии танца. Маленький квадрат вальса с правой ноги. Большой квадрат вальса с правой ноги. Поворот партнерши под рукой. Положения в паре. «Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее). Вальсовая дорожка (променада). Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко». Раскрытия. Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене. Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти. Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти. Маленький квадрат в паре. Большой квадрат в паре. Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук. Движения в паре вперед-назад. Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом. Движения в паре с поворотом (венский вальс). «Окошко» и смена мест. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой. Шаги вальса по кругу.

### **Практическая часть**

**Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка.** 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. 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.

**Разучивание техники танцевального комплекса.** Для учащихся, не имеющих хореографической подготовки и не знакомых с терминологией, предлагаются элементарные понятия по предмету бальный танец. Знакомят с принятыми сокращениями, основными позициями ног в вальсе, позициями рук, положениями в паре. Изучают поклон и реверанс. Даются рекомендации начинающим.

**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.

### Календарно-тематическое планирование

	Тема занятия	Всего часов
	<b>1 год обучения</b>	
1	Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ . Прослушивание различных видов вальса.	1
2	Подбор музыки для танца. Вальсовый шаг без музыки. Позиции ног и рук. Работа в парах.	3
3	Линия танца. Шаг вальса по линии танца.	3
4	Поклон и реверанс. Вальсовые шаги.	3
5	Вальсовая дорожка (променад). Положение рук в вальсе.	3
6	Маленький квадрат вальса с правой ноги.	3
7	Большой квадрат вальса с правой ноги.	3
8	Поворот партнерши под рукой. Положения в паре.	3
9	«Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее).	3
10	Разворот друг от друга с раскрытием.	3
11	«Окошко».	3
12	Раскрытия.	3
13	Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене.	3
14	«Променад» (вальсовое вращение дам и одновременное шоссе кавалеров).	3
15	Вращения в паре на носках вокруг своей оси.	3
16	Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти.	3
17	Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти .	3
18	Маленький квадрат в паре.	3
19	Большой квадрат в паре.	3
20	Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук.	3
21	Движения в паре вперед-назад.	3

22	Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом.	3
23	Движения в паре с поворотом (венский вальс).	3
24	«Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием.	3
25	«Окошко» и смена мест.	3
26	Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.	3
27	I Комбинация: выход и поклон; «Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием; «Окошко» и смена мест.	5
28	II Комбинация: движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене; раскрытия с поворотом партнерши под рукой и «Променад».	5
29	III Комбинация: маленький квадрат в паре; большой квадрат в паре; венский вальс и поклон.	5
30	I и II комбинация.	3
31	Разучивание всего вальса в целом.	7
32	Выступление на линейке, последний звонок.	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>102 ч.</b>

**Формой подведения итогов** считать: выступление на последнем звонке и школьном выпускном вечере.

#### **Техническое обеспечение образовательного процесса**

К техническим средствам обучения, которые могут и должны эффективно использоваться на занятиях «В ритме вальса», относятся:

- DVD-плеер;
- цифровой фотоаппарат, цифровая камера (видеокамера);
- компьютер или ноутбук и т.д.;
- колонка.

#### **Список литературы:**

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.

### **Информационные ресурсы:**

Сайт: [esta.nm.ru/dance/fw.html](http://esta.nm.ru/dance/fw.html)

<http://chertkov.ucoz.ru/MethodMaterial/Muz/posobie.pdf>

Сайт: [www.valsis.ru](http://www.valsis.ru) (Учись танцевать вальс!)

<http://www.youtube.com/watch?v=GI37fUfGteY>

[http://www.youtube.com/watch?v=Le16tzln\\_8Q](http://www.youtube.com/watch?v=Le16tzln_8Q)

<http://4dancer.ru/index.php?nma=blog&fla=news&cat=20&ids=91>

[http://tancor.spb.ru/f\\_waltz.htm](http://tancor.spb.ru/f_waltz.htm)

[http://www.youtube.com/watch?v=iHLZ\\_3Qup-Y](http://www.youtube.com/watch?v=iHLZ_3Qup-Y)

<http://www.4dancing.ru/blogs/060910/266/>

<http://terpsihora.net/index.php/uroki/teoriya/131-pozitsii-ruk-i-nog-v-klassicheskom-tantse>