

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
г. БЕЛИНСКОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ИМЕНИ ВИССАРИОНА ГРИГОРЬЕВИЧА БЕЛИНСКОГО

442250 Пензенская область, г. Белинский, ул. Ленина, д.47.

ИНН 5810004517 ОГРН 1025801069458

☎ тел. (2-11-74)

Принято решением
педагогического совета

Протокол № 1
от 27.08.2021 года



Утверждаю
Директор школы
Котелкина С.Ю.
Приказ №132 от 31.08.2021 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Школьный вальс»

Возраст учащихся: 15 – 17 лет
Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:
Дешевых Г.И.

г. Белинский, Белинский район
2021 г.

Структура программы.

Информационная карта образовательной общеразвивающей программы

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

- направленность, профиль программы,
- актуальность программы,
- отличительные особенности программы,

1.2 Цели и задачи программы

- адресат программы;
- форма обучения, объем программы, режим проведения занятий,
- особенности организации образовательного процесса,
- предполагаемые результаты

1.3 Учебный план

1.4. Учебно - тематический план.

Раздел № 2. « Комплекс организационно-педагогических условий.»

2.1. Календарный учебный график

2.2.Формы контроля и аттестации уч-ся, система диагностики отслеживания результативности усвоения уч-ся программы.

2.3. Условия реализации программы: информационное, методическое, материально-техническое обеспечение

2.4.Список литературы и интернет ресурсов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьный вальс» (далее – Программа) имеет художественную направленность.

Уровень образовательного процесса - базовый.

Программа составлена в соответствии с требованиями нормативных документов об образовании и с учётом методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-03 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- СанПиН 2.4.2. 2821 –10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

Направленность программы

Данная дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности ориентирована на развитие творческих способностей детей в различных областях искусства и культуры, передачу духовного и культурного опыта человечества, воспитания творческой личности и поддержку детей в различных, проявивших интерес и определенные способности, к художественному творчеству - получению учащимися основ хореографического воспитания, которое оказывает влияние на эмоционально-эстетическое развитие личности ребёнка.

Актуальность программы

обусловлена потребностью обучающегося в развитии нравственных, эстетических качеств для воспитания всесторонне-развитой личности. Хореографическое творчество является действенным механизмом развития личности, обеспечивающим ее вхождение в мир современной культуры и формирования способа существования в нем. Большой интерес вызывает у старшеклассников танец «Вальс»приобщение учащегося к богатству танцевального искусства, освоение различных танцевальных практик способствует развитию у него наблюдательности и воображения, творческой смелости и активности. Человек, увлекающийся танцами, в течение всей жизни может хорошо владеть своим телом, укрепить нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, наслаждаясь при этом музыкой, грацией и пластичностью танца. Вальс безусловно считается королем бальных залов. Каждому человеку как минимум два раза в жизни приходится танцевать вальс: на выпускном вечере и в свадебном зале. Умение пригласить даму на танец, двигаться в ритме вальса, красиво держаться, даме следовать за партнером —небесполезные навыки для жизни.

Отличительные особенности программы.

В основу разработки положена программа «Выпускной вальс» Отличительной особенностью данной программы является ее узкая направленность. Выпускники в течение одного года изучают все варианты вальса, составляют танцевальную композицию и исполняют ее в конце года.

Цель и задачи программы.

Цель:

Приобщение к танцевальной культуре, как способу творческого и нравственного развития личности подростков. Овладение учащимися основ вальса, создание композиции для выступления на последнем звонке. Ознакомление с историей развития вальса (король танца);

Задачи программы:

Обучающие задачи:

-научить исполнению программы класса по «Медленному Вальсу» «Венского Вальса» с элементами «Фигурного Вальса»;

Развивающие задачи:

-развить интерес к хореографическому искусству, творческой активности в процессе выступлений;

-развить музыкально-ритмическую и двигательную координацию обучающихся, сформировать правильную осанку учащихся,

Воспитательные задачи:

-способствовать формированию эстетики поведения учащихся;

-воспитать собранность, дисциплинированность, активность, художественный вкус,

-приобщать к здоровому образу жизни;

-способствовать созданию дружного коллектива, укреплению взаимодействия «дети –педагог –родители».

Адресат программы.

Данная программа предназначена для обучающихся МОУ СОШ №1 и адаптирована к определенным условиям образовательного учреждения. Программа ориентирована на детей 15-18 лет, желающих заниматься танцевальным искусством, при наличии удовлетворительных данных: ритма, слуха, координации, артистических задатков, с разным уровнем интеллекта, природных психофизических возможностей, в процессе ее реализации происходит приобщение к народной хореографической культуре, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни. Использование многообразия средств хореографического искусства позволяет формировать у учащегося ценность и значимых понятий как «Родина», «Искусство», «Здоровье человека».

Занятия танцами дают возможность: укреплять свое здоровье, повышать культуру поведения, развивать творческие танцевальные способности, быть членом танцевального коллектива единомышленников, развивать свое чувство коллективизма и взаимопомощи.

Форма обучения, объем программы, режим проведения занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьный вальс» (далее Программа)

Направленность общеобразовательной Программы - художественная.

Уровень образовательного процесса - базовый.

Организационные формы обучения - групповые, одного возраста.

Срок освоения 1 год. Общее количество учебных часов 204 (час)

Форма обучения очная, групповая.

Режим занятий: продолжительность одного академического часа 45 мин. Перерыв между учебными занятиями 15 мин. Общее количество часов в неделю- 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. (1,5 часа)

Количество обучающихся в группе 24 человек (12 пар). Так же допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения. Возраст обучающихся 15-17 лет, при формировании групп проводится проверка уровня развития музыкальных и ритмических способностей обучающихся.

Особенности организации образовательного процесса:

- Развивать технические навыки в исполнении вальса в процессе обучения у учащихся;
- Использовать эстетические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности;
- Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций, культуру движения;
- Согласовывать свои действия с другими детьми, работа в паре, в группе;
- Воспитывать доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками;
- Развивать чувство ритма и координацию движения.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, работы в парах, осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиями способствует творческому росту обучающихся.

Формы и методы организации образовательного процесса:

- Словесные методы (объяснение, беседа, диалог, консультация);
- Метод наблюдения (визуально);
- Наглядный метод:
метод иллюстраций: показ плакатов, картин, видео.
- Метод демонстраций:
показ фигур танца-
- Практические: практическое закрепление

Предполагаемые результаты

Данная программа ориентирована на работу с обучающимися, независимо от наличия у них специальных физических данных, на привитие начальных навыков в изучении вальса. Предлагаемая программа включает в себя практически полный объем информации по обучению вальса в школе. В программный материал по изучению вальса входит:

Личностные результаты:

- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.
- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.
- соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;
- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

Метапредметные результаты:

- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами. □ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей

-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.

Предметные:

- импровизировать;
- работать в группе, в коллективе.
- выступать перед публикой, зрителями.
- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект
- иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

В результате изучения курса «Школьный вальс» 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.

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

Учебно - тематический план СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Тема 1. Вводное занятие.

Цели и задачи обучения вальсу в общеобразовательной школе. История возникновения вальса. Инструктаж по ТБ.

Вступительная беседа: цели, задачи, требования к учащимся в процессе обучения.

История возникновения и развитие вальса.

Истоки зарождения вальса; его разновидности: «Вольта», Венский вальс, Медленный вальс, Фигурный вальс.

Тема 2.Разминка. Тренировочные упражнения

Вводные упражнения в начале урока нацеленные на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активация 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 правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Вдох на расслаблении, выдох на момент напряжения. Предлагается чередовать или объединять 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.
- основной шаг вальса.

Тема 3. 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.

Тема 4. Основные движения бального танца -Фигурный вальс.

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

- Танцевальный шаг
- Вальсовые повороты
- Правый поворот
- Первая половина поворота
- Вторая половина поворота
- Поворот в паре
- Дорожка променад
- "Балянсе"
- Вальсовая дорожка (променад)
- Вращение в паре вокруг правой оси
- «Окошечко» (Фигура в паре)
- Поддержки различной сложности

Отработанные движения рекомендуется объединить в танцевальные комбинации.

Тема 5. Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала.

Развитие полученных хореографических навыков. Обучение учащихся грациозности и органичности движений, обращению с партнером, умению соотносить свои движения с услышанной музыкой.

Отработка танцевальных этюдов.

Тема 6. Постановочная работа. Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций. Приведенный репертуар не является основными может изменяться с учетом уровня восприятия, эмоционального и физического развития, интересов учащихся, старшего школьного возраста, для которого характерно личностное творческое самовыражение. Совершенствование исполнительского мастерства

Тема 7. Отработка техники исполнения постановочной композиции. Совершенствование исполнительского мастерства. Индивидуальная работа с парами.

Тема 8. Повторение и закрепление пройденного материала. Совершенствование исполнительского мастерства. Проведение репетиций и подготовка к показательным выступлениям.

Тематический план (6 час в неделю, всего 204 часа)

| № | Тема | Теоретическая часть | Практическая часть | Форма аттестации |
|---|--|---------------------|--------------------|------------------|
| 1 | Вводное занятие: цели и задачи обучения вальсу. История возникновения и развития вальса. Музыка вальса. Размер, темп вальса. | 10 | | |
| 2 | Разминка. Основные понятия бального танца. Позиции ног, позиции рук, основной шаг вальса. | 10 | 10 | |
| 3 | Разминка. Разучивание техники танцевального комплекса вальса. Поклон и реверанс. | 10 | 15 | |

| | | | | |
|----|---|--------|----------|-------|
| 4 | Разминка. Основные движения бального танца –фигурный вальс. Объединение движений в простые комбинации. | 10 | 15 | |
| 5 | Разминка. Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала. Работа над композицией. | 10 | 15 | |
| 6 | Разминка. Постановочная работа. Схема композиции. | 10 | 15 | |
| 7 | Разминка. Отработка техники исполнения постановочной композиции. | | 15 | |
| 8 | Разминка. Повторение и закрепление пройденного материала. | | 15 | |
| 9 | Подготовка вальса для выступления. | | 43 | Зачет |
| 10 | Итого: 204 часа | 61 час | 143 час. | |

Программа рассчитана на 1 год для работы с учащимися, независимо от наличия у них специальных физических данных, на привитие начальных навыков в изучении вальса.

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.

Раздел N 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график:

-количество учебных недель –34,

-количество учебных дней –204,

Продолжительность каникул:

Осенние –с 30.10 по 07.11.2020 (12 календарных дней)

Зимние с 30.12 по 09.01.2021 (12 календарных дней)

Весенние –с 28.03 по 06.04.2021 (9 календарных дней)

Дополнительные каникулы для 1хклассов –с 08.02 по 14.02.20201 (7 календарных дней)

Летние –с 31.05 по 31.08.2021 (98 календарных дней)

Даты начала и окончания учебных периодов:

1 четверть –с 01.09.2020 по 30.10.2020 (8 недель)

2 четверть –с 08.11.2020 по 30.12.2020 (8 недель)

3 четверть –с 10.01.2021 по 27.03.2021 (10 недель)

4 четверть –с 07.04.2021 по 25.05.2021(8 недель)

Формы контроля и аттестации учащихся.

Создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей обучающихся, их способности к самовыражению в танце предполагает постоянный учет результативности образовательной деятельности -мониторинг.

Главной формой отслеживания результатов является подготовка и выступление выпускников на последнем звонке и выпускном вечере Проведение открытых занятий; - проведение итогового выступления в конце учебного года на «Последнем звонке» и «Выпускном вечере»

Для их проверки используются следующие виды и формы контроля:

Вводный контроль (сентябрь-октябрь)

проводится при приёме обучающегося в объединение и даёт информацию о начальном уровне подготовки обучающихся. Вводный контроль проводится в форме собеседования в целях выявления интереса обучающегося к данному виду деятельности, начальных знаний, навыков и умений, уровня развития мелкой моторики рук.

Промежуточный контроль (март-апрель)

осуществляется по мере прохождения темы и подготавливает обучающихся к контрольным занятиям. Здесь используются следующие:

-для оценки уровня развития ребёнка и сформированности основных умений и навыков 1 раз в полугодие проводятся открытые занятия;

-для оценки уровня развития ребёнка и сформированности основных умений и навыков, физических качеств по итогам изучения тем проводятся занятия–зачеты;

-отслеживание развития личностных качеств ребёнка проводится методами наблюдения и собеседования;

-основной формой подведения итогов работы являются участие детей в концертных выступлениях в течение учебного года (анализ достижений).

Условия реализации программы:

Помещение для занятий в соответствии с действующими СанПиНами:

танцевальный зал (фортепиано, компьютер с возможностью выхода в сеть Интернет)/

Технические средства обучения:

Музыкальный центр и аудиозаписи для проведения занятий.

Учебно-методическое обеспечение:

Минусовые фонограммы, видеотека, методические материалы, дидактическое оснащение, наглядные пособия, сборники танцев.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование

Рабочая программа.

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

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.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями ребят, что предполагает возможную корректировку времени и режима занятий.

1. Теоретическая часть:

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

История возникновения и развития вальса.

В середине 20-го века была создана программа бальных танцев. Конечно же, в эту программу был включен и вальс в постановке С. Жукова, которому дали название "Фигурный вальс".

В основе Фигурного вальса лежат простые танцевальные движения Венского вальса. Каждая фигура исполняется на 8 тактов, а весь танец -на 32 такта. Фигурные вальсы исполняются по большей части по 3-й позиции, по кругу. Исходная позиция -кавалер стоит спиной к центру, дама -лицом. Вальсы исполняются по фиксированным схемам. Обычно темп музыки средний, однако возможно исполнение и под медленную, и под быструю музыку.

В фигурном вальсе нет ни подъемов, ни спусков, которые весьма сложны для освоения новичками, он весь основан на кружении. В фигурном вальсе не запрещается изменять позиции: вставать перед партнершей на колено или вращать ее под рукой -большой простор для воображения хореографа.

Возможно из-за этого фигурный вальс очень часто исполняют на торжествах. Особенности вальса -его импровизационные возможности. Они заключены в свободе выбора и сочетаний танцевальных движений, а также последовательности фигур. Фигурный вальс по праву относится к танцам бальной классики. Изучая его, исполнители как бы проходят необходимую «школу» пластической культуры, усваивая хорошую осанку, мягкость, легкость вращения, красивые движения рук.

Свободно овладев основными элементами фигурного вальса —поворотами в правую и левую стороны, променадом, балансе, танцующие могут создавать разнообразные фигуры и композиции. Музыкальный размер 3/4. Темп умеренный.

2. Практическая часть:

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. Последовательность в учебном процессе при формировании танцевальных навыков состоит из следующих этапов:

Вводные упражнения, предварительная подготовка организма, вспомогательно - тренировочные движения (разминка) даются в начале урока и нацелены на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активизацию их восприимчивости;

Разучивание техники танцевального комплекса (основные понятия и движения бального танца –фигурного вальса);совершенствование танцевальной техники до степени свободного владения ею;постепенное соединение разученного материала в танцевальные комбинации, танцевальные композиции;работа над этюдами, танцевальными композициями с применением знаний, умений и навыков всего курса обучения.

Способности у учащихся, как известно, бывают разные. Поэтому большое значение имеет терпеливость и выдержка преподавателя, желание раскрыть индивидуальность своих учеников. Это способствует творческой атмосфере на уроке.

Одежда учащихся должна быть удобной, не стесняющей движений. Обувь для занятий необходима легкая, без толстой подошвы и высоких каблуков. Помещение для занятий должно быть достаточно просторным.

Музыкальное сопровождение является существенным фактором активизации творческого интереса учащихся и основой для усвоения темп-ритма движений, поэтому в работе желательно эффективное использование технических средств.

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.⁵5-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 движения³.

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.

«Окошечко»

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.

1.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)².

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.

- 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 баянсе по линии танца, а затем против нее).
- Вальсовая дорожка (променад).
- Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошечко».
- 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).
- «Окошечко» и смена мест.
- Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.
- Шаги вальса по кругу.

3. Основные движения бального танца -Фигурный вальс.

Для освоения навыков исполнения вальса необходимо проучить с учащимися наиболее характерные движения фигурного вальса. Отработанные движения рекомендуется объединять в танцевальные комбинации.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

Список литературы:

1. Чекушина Т.К., Чекушин В.П. Образовательная программа по спортивным бальным танцам. Авторские образовательные программы дополнительного образования детей. Выпуск 2/ Серия: «Дополнительное образование детей: Московская методическая библиотека»./ Составители Г.П. –М.: Центр «Школьная книга», 2017.
2. А.А. Скробот. Спортивные бальные танцы. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования. Номинация художественная. –М.: ГОУ ЦРСДОД, 2013
3. А.Ф. Кочетков, Г.А. Сычева, А.С. Климова, А.П. Коновалова. Образовательная программа дополнительного образования детей «Шесть ступеней мастерства»/ Образовательные программы дополнительного образования детей. Выпуски 1-6