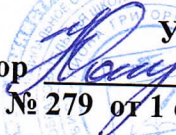


Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1
Белинского района Пензенской области
имени В. Г. Белинского

Принято решением
педагогического совета
Протокол № 1
от 28.08.2026 г

Утверждаю
Директор  С.Ю. Котелкина
Приказ № 279 от 1 сентября 2026 г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
художественной направленности
«Кадетский вальс»**

Возраст учащихся: 16-17 лет
Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования: Родионова Е.Н.

г. Белинский, 2026-2027 г.

Структура программы

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Направленность, профиль программы.....	3-4
1.1.2. Актуальность программы.....	4
1.1.3. Отличительные особенности программы.....	4
1.2 Цели и задачи программы.....	4-5
1.2.1. Адресат программы.....	5
1.2.2. Форма обучения, объем программы, режим проведения занятий.....	5-6
1.2.3. Особенности организации образовательного процесса.....	6
1.2.4. Предполагаемые результаты.....	6-8
1.3. Учебный план.....	8-11

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Формы контроля и аттестации уч-ся, система диагностики отслеживания результативности усвоения уч-ся программы.....	12-13
2.3. Условия реализации программы: информационное, методическое, материально-техническое обеспечение.....	13-18
Список литературы и интернет ресурсов.....	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кадетский 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-ФЗ «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 молодёжи 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 молодёжи».

-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»

1.1.1. 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.

1.1.2. Актуальность программы.

Программа 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.

1.1.3. 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.

1.2. 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».

1.2.1. 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.

1.2.2. 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 102 (час)

Форма обучения- очная, групповая.

Режим занятий: продолжительность одного академического часа 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями 15 мин. Общее количество часов в

неделю - 3 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

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.

1.2.3. 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 обучающим, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям 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

1.2.4. 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;3

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.

1.3. 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 (2 часа в неделю, всего 68 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.	1		
2	Разминка. Основные понятия бального танца. Позиции ног, позиции рук, основной шаг вальса.	2	3	
3	Разминка. Разучивание техники танцевального комплекса вальса. Поклон и реверанс.	2	7	
4	Разминка. Основные движения бального танца –фигурный вальс. Объединение движений в простые комбинации.	2	20	
5	Разминка. Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала. Работа над композицией.	2	22	
6	Разминка. Постановочная работа. Схема композиции.	2	10	
7	Разминка. Отработка техники исполнения постановочной композиции.		20	
8	Разминка. Повторение и закрепление пройденного материала.		10	
9	Подготовка вальса для выступления.			Зачет
10	Итого: 68 часа	10 час.	92 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 № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. 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 дает 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).

2.2. 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 колени 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 темпа движений, поэтому в работе желателен 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.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 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. 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.

- 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»/