

Отдел образования Администрации  
МО «Ленский муниципальный район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Комплексный Центр дополнительного образования»

Согласовано  
Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
А.С. Самсонова  
«08» августа 2022 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ ДОД КЦДО  
\_\_\_\_\_  
С.В. Коржаков  
на основании приказа  
от «09» августа 2022 г. № 113-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

## **«Дошкольный вальс»**

для детей 6-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Направление: художественное.

Стартовый уровень

Автор-составитель:  
Ярыгина Лариса Ауреловна,  
педагог дополнительного образования.

с. Яренск.  
2022 г.

## **Структура программы**

1. Паспорт программы.
2. Пояснительная записка.
3. Учебно-тематический план.
4. Календарный учебный график.
5. Содержание изучаемого курса.
6. Планируемые результаты.
7. Формы аттестации обучающихся.
8. Условия реализации программы.
9. Перечень учебно-методического обеспечения.
- 10.Список литературы.
- 11.Приложение к программе.



**Паспорт**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дошкольный вальс»**

№	Наименование	Описание
1.	Образовательное учреждение, населенный пункт	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» с. Яренск
2.	Согласовано	Заместитель директора по УВР 08.08.2022 г.
3.	Утверждено, дата	Директор, от 09.08.2022 г. № приказа 113 - ОД
4.	Название ОП	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дошкольный вальс»
5.	Срок реализации	1 год
6.	Автор-составитель, ФИО, должность	Ярыгина Лариса Ауреловна, педагог дополнительного образования
7.	Территория, год	с. Яренск, 2022- 2023 год
8.	Тип программы	Общеобразовательная общеразвивающая
9.	Направленность	Художественная
10.	Актуальность	Заключается в том, что, танцуя в паре, дети многое приобретает: вырабатывается не только коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнера, контроль над собой, но и культура общения в танце с партнером, с преподавателем, со зрителем. Полученное во время занятий такое «общение» пригодится в будущем, когда старшие дошкольники войдут в более самостоятельную, школьную, взрослую жизнь. В группе, где проходит курс изучения вальса традиционно в конце учебного года проводятся праздничные мероприятия выпускной «До свидание детский сад», венцом которых является исполнение прощального вальса.

11.	Отличительные особенности программы	Данная программа сориентирована на работу с детьми дошкольного возраста 6-7 лет, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.
12.	Педагогическая целесообразность программы	Каждый ребенок получает возможность раскрыть свой талант, проявить свои индивидуальные способности, почувствовать ситуацию успеха, ощутить себя на сцене настоящим артистом.
13.	Цель	Ознакомление детей дошкольного возраста с историей развития «Вальса» и овладение основ дошкольного вальса.
14.	Задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. В процессе обучения у детей развивать технические навыки в исполнении вальса.</li> <li>2. Использовать эстетические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности.</li> <li>3. Обеспечить эмоциональную разгрузку у детей, воспитать культуру эмоций, культуру движения.</li> <li>4. Развивать умение согласовывать свои действия с другими детьми.</li> <li>5. Воспитывать доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками.</li> <li>6. Развивать чувство ритма и координацию движения.</li> </ol>
15.	Возраст детей	6-7 лет
16.	Продолжительность занятия	30 минут
17.	Формы занятий	Групповая
18.	Режим занятий	2 занятия в неделю
19.	Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь общее представление о дошкольном вальсе;</li> <li>- владеть теоретическими понятиями, заложенными в программе;</li> <li>- знать и уметь выполнять основные фигуры пройденного танца.</li> </ul> <p>По окончании обучения ребенок должен также владеть следующими</p>

		<p>теоретическими понятиями и практическими навыками. Общие теоретические понятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать точки танцевального зала;</li> <li>- позиции ног, рук в дошкольном вальсе;</li> <li>- владеть терминологией, используемой в дошкольном вальсе;</li> <li>- линия танца;</li> <li>- направление движения;</li> <li>- углы поворотов.</li> </ul> <p><b>Практические навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильной постановки корпуса;</li> <li>- правильного и полного переноса веса тела;</li> <li>- точной работы стопы;</li> </ul>
20.	Способы определения результативности	<p><u>Промежуточная аттестация</u> определяет уровень практической подготовки обучающегося и усвоение им образовательной программы объединения на определенном этапе обучения.</p>
21.	Формы контроля	<p>Итоговая аттестация - зачет (усв./неусв.)</p> <p>Курс считается усвоенным:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-при условии качественного выполнения 80% текущих и тематических заданий учебной деятельности учащимися.</li> </ul>

## 2. Пояснительная записка

Программа «Дошкольный вальс» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 31.03.2022г. № 678-р;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» (МБОУ ДОД КЦДО);
- Положением о детских объединениях МБОУ ДОД КЦДО;
- Положением о программе педагога дополнительного образования МБОУ ДОД КЦДО.

**Дошкольный возраст** – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека.

Дополнительные общеразвивающие занятия по хореографии для детей 6-7 лет "Дошкольный вальс" представляет образовательный курс по изучению вальса в выпускных группах детского сада. Среди множеств форм художественного воспитания детей старшего дошкольного возраста хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, но и развивают образное мышление и фантазию. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слушать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность.

### **Актуальность программы**

Заключается в том, что, танцуя в паре, дети многое приобретает: вырабатывается не только коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнера, контроль над собой, но и культура общения в танце с партнером, с преподавателем, со зрителем. Полученное во время занятий такое

«общение» пригодится в будущем, когда старшие дошкольники войдут в более самостоятельную, школьную, взрослую жизнь. В группе, где проходит курс изучения вальса традиционно в конце учебного года проводятся праздничные мероприятия выпускной «Досвидания, детский сад», венцом которых является исполнение прощального вальса.

### **Новизна программы**

Обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

### **Концепция программы**

Состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии.

#### **Цель программы:**

Ознакомление детей дошкольного возраста с историей развития «Вальса» и овладение основ дошкольного вальса.

#### **Задачи:**

1. В процессе обучения у детей развивать технические навыки в исполнении вальса.
2. Использовать эстетические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности.
3. Обеспечить эмоциональную разгрузку у детей, воспитать культуру эмоций, культуру движения.
4. Развивать умение согласовывать свои действия с другими детьми.
5. Воспитывать доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками.
6. Развивать чувство ритма и координацию движения.

### **Отличительные особенности программы**

Программа «Дошкольный вальс» предполагает освоение азов дошкольного вальса, изучение танцевальных элементов, исполнение вальса как средство воспитания способностей к танцевально- музыкальной импровизации. В программу включены упражнения и движения классического и бального танцев, доступные детям, обеспечивающие формирование осанки детей, правильную постановку корпуса, рук, ног, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.



В группу принимаются все желающие, по добровольно – заявительному принципу. Наполняемость в группах составляет не менее 12 человек. Состав группы – постоянный.

Набор производится с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении в процессе учебного года.

Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).

### **Направленность программы – художественная**

#### **Программа реализуется по сетевому взаимодействию**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмическая мозаика» реализуются МБОУ ДОД КЦДО и МБДОУ «Детский сад №3 «Теремок» ОРВ с. Яренск в сетевой форме в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Договор от 27.05.2020).

Сетевая форма взаимодействия учреждений обусловлена следующими факторами: использование педагогом дополнительного образования спортивного зала детского сада, а также материально-технического оснащения.

В данной программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей подготовительной к школе группы.

Зачисление на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, реализуемым сторонами в сетевой форме, производится в соответствии с действующим законодательством и утвержденным порядком приёма обучаемых в МБОУ ДОД КЦДО.

Программа разработана в соответствии со стартовым уровнем.

#### **Модифицированная**

Учебная программа по хореографии составлена на основе представленных примерных учебных программ по хореографии.

#### **Уровень программы стартовый.**

#### **Педагогическая целесообразность программы.**

При разработке данной программы были проанализированы учебно-методические пособия: «Танцы в детском саду» Зарецкая Н, Роот З. Москва – 2006Г.

«Музыкальная ритмика (Учебно-методическое пособие). Зяткина Т.А., Стрепетова Л.В. Серия «Уроки мастерства». Москва. Изд. «Глобус», 2009 г. Прежде, чем научить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Для этого в занятия включены простые и интересные упражнения. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволяет добиться лучшей техники исполнения. Нужно разнообразить задания, что бы они всегда оставались занимательными для воспитанников. Для обучения танцам детей дошкольного возраста необходимо использовать игру.

Каждый ребенок получает возможность раскрыть свой талант, проявить свои индивидуальные способности, почувствовать ситуацию успеха, ощутить себя на сцене настоящим артистом.

### **Общая характеристика обучающихся**

Программа рассчитана на детей 6-7 лет.

Дети данного возраста характеризуются самостоятельностью музыкальных проявлений и действий. Возрастает познавательная активность: их занимает история создания музыкального произведения, жизнь и творчество композитора, музыкальное повествование.

Они не просто интересуются музыкой, а требуют музыкальных впечатлений. Восприятие начинает носить целенаправленный и творческий характер, творчество пронизывает все виды детской исполнительской деятельности, такие дети сознательно стремятся передать музыкальный образ эмоционально-выразительными средствами.

В этом возрасте созревают лобные доли мозга, благодаря чему ребенку удастся управлять своими движениями, действием, поведением. Характер в этом возрасте только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью в достижении желаемого, способны ставить перед собой определенные цели. При правильной физической нагрузке старший дошкольник в состоянии без особого напряжения заниматься в течение 30-35 минут.

### **Основные принципы программы**

Данная программа разработана в соответствие с требованиями современной дидактики и предполагает особое содержание, кроме того она имеет одну важную особенность: она позволяет реализовать педагогическую идею формирования у дошкольников 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 систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей;

**принцип гуманистической направленности обучения**, поддерживающий субъектно-субъектный характер в отношении взаимодействия, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;

**принцип личностной самооценности и опережающего обучения**, который рассматривает каждого субъекта образовательного процесса как индивидуальность;

**принцип личностно-значимой деятельности**, предполагающий участие детей в различных формах учебной деятельности в соответствии с личностными смыслами и жизненными установками;

**принцип индивидуальности** – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;

**принцип постепенного повышения требований** – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом;

**принцип креативности** предполагает развитие и активизацию творческих способностей - каждого ребенка;

**принцип вариативности и свободы выбора** необходим для самореализации личности;

**принцип эмоциональной насыщенности.** Занятия искусством дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье обучающихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию;

**принцип индивидуализации** имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся;

**принцип диалогичности** предусматривает овладение детьми языком искусств, не просто усвоение предлагаемого материала, а познание мира через активный диалог с ним;

**Принцип интеграции** основан на взаимопроникновении специфического языка одного искусства в другой.

**Методы обучения, используемые в реализации данной программы**

Словесный: рассказ, объяснение, пояснение о характере танца и средствах передачи выразительности его образов; объяснение, напоминание – в тренинге; оценка исполнения.

Наглядный: показ, демонстрация видео, фото материалов.

Практический: упражнения воспроизводящие, тренировочные и т.д.

Эвристический: творческие задания импровизационного характера, этюды, самостоятельные постановки.

Метод индивидуальный подход к каждому ребенку, при котором, поощряется самобытность, проявление индивидуальности, свобода самовыражения, приветствуются нестандартные подходы к решению творческих задач.

### **Ценностными ориентирами содержания программы являются:**

- Продуктивное развитие способности эстетического постижения искусства, как умение вступать в особую форму духовного общения с эстетически преображенным и этически содержательным миром человеческих чувств и эмоций.

- Направленность на формирование образного мышления как важнейшего фактора художественного освоения. Именно образное мышление оптимизирует у ребенка понимание эстетической многомерности окружающей действительности.

- Развитие навыков художественного общения как основы целостного восприятия искусства.

- Создание нравственно-эстетических ситуаций как важнейшее условие для возникновения эмоционально-творческого переживания.

- Воспитание навыков импровизации как основа для формирования художественно-самобытного отношения к окружающему миру.

### **Формы и режим занятий по программе.**

**Форма обучения:** очная, групповые занятия.

#### **Формы занятий:**

- учебно – тренировочное занятие (практические занятия);
- занятие-объяснение;
- постановка и репетиция танцев;
- индивидуальная работа над номером.

### **Сроки и этапы реализации программы.**

Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Общий объём программы – 68 учебных часов. Режим занятия – 2 часа в неделю. Длительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СанПиН – 30 минут.

### **Структура занятия:**

Занятие состоит из трех частей:

**Вводная часть:** сообщение темы и цели занятия, актуализация опорных навыков и умений обучающихся, начальная мотивация деятельности танцевально-ритмическая гимнастика, танцы-минутки (3-5 минут);

**Основная часть:** повторение, изучение нового материала, закрепление (15 минут);

**Заключительная часть:** музыкальные игры, вспомогательные и корригирующие упражнения, поклон (8-10 минут);

Диагностика по выявлению уровня развития чувства ритма проводится 2 раза в год (вводная – в сентябре, итоговая – в мае).

Программа состоит из разделов, соответствующих возрастным особенностям дошкольного возраста, учитывающих динамику развития ребенка.

Построение хореографического занятия, как и любого учебного занятия, подчиняется таким условиям, как:

- сохранение структуры занятия в целом;
- соотношение соразмерной длительности его отдельных частей;
- правильное составление заданий;
- выдерживание динамичного темпа;
- создание деловой атмосферы;

Специфические правила построения хореографического занятия:

1. Хореографическое занятие начинается с чёткой организации – приветствия педагогу в форме поклона. Такое начало занятия не дань традиции, не простая формальность, а ввод в учебное действие, концентрация внимания.

2. Все учебные задания предлагаются обучающимся без повторного объяснения, кроме новых изучаемых движений, что однозначно способствует лучшей работе внимания. Следовательно, надо позаботиться о том, чтобы предлагаемое задание было составлено грамотно и не перегружало внимание обучающегося с учётом его возраста и подготовленности.

3. Все упражнения начинаются с *préparation*, который вводит в ритм и характер музыки и дает исходное положение для начала упражнения, а также фиксирует окончание каждого упражнения, т.е. ставить исполнительскую точку.

4. Равномерно распределяется физическая нагрузка в течение всего занятия, соотносятся статические и динамические нагрузки.

5. Чередуются работа различных групп мышц и соотносится темп выполнения отдельных заданий.

**Программа по хореографии «Дошкольный вальс» для детей 6-7 лет предусматривает использование оценочных средств.**

Оценка результативности.

Данная программа подчиняется закономерностям образовательного процесса: имеет цели и задачи, определяемое ими содержание взаимодействия педагога с детьми, результат обучения, воспитания и развития ребенка. Важным элементом в обучении детей является контроль и мониторинг.

Основными видами контроля являются: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля успеваемости являются: систематичность, учет индивидуальных особенностей обучаемого, коллегиальность.

Текущий контроль успеваемости обучающихся направлен на поддержание учебной мотивации и интереса, выявление отношений обучающегося к изучаемому предмету, повышение уровня освоения программных требований.

Текущий контроль имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности обучающегося.

Промежуточная аттестация определяет уровень практической подготовки обучающегося и усвоение им образовательной программы объединения на определенном этапе обучения.

### **Показателями качества обучения образования являются**

- уровень познавательной мотивации образовательной деятельности обучающихся (измеряется результатами промежуточной и итоговой аттестации);

- активность участия в конкурсах, фестивалях различного уровня;

- активность участия детей в концертах, в мероприятиях учреждения;

- положительная динамика достижений детей в соответствии с его способностями и познавательными интересами: положительная динамика показателей количества победителей и призёров в различных конкурсах, фестивалях в объединениях.

В качестве мотивации и стимулирования воспитанников, направленной на раскрытие творческих и интеллектуальных возможностей и способностей служат социальные мотивы, которые порождают различные виды деятельности, направленные на то, чтобы занять определённое место в обществе, получить признание и уважение со стороны окружающих (публичные выступления), и духовные мотивы, которые связаны с самосовершенствованием человека (разучивание новых танцев, композиций).

### **Ожидаемые результаты и формы проверки**

Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной систем. На занятиях танцами обучающиеся учатся сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Дети должны не только научиться определенным приемам, связкам движений, но и уметь самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

### **В результате изучения программы ребенок должен уметь и знать:**

- иметь общее представление о дошкольном вальсе;
- владеть теоретическими понятиями, заложенными в программе;
- знать и уметь выполнять основные фигуры пройденного танца.

По окончании обучения ребенок должен также владеть следующими теоретическими понятиями и практическими навыками. Общие теоретические понятия:

- знать точки танцевального зала;
- позиции ног, рук в дошкольном вальсе;
- владеть терминологией, используемой в дошкольном вальсе;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

#### **Практические навыки:**

- правильной постановки корпуса;
- правильного и полного переноса веса тела;
- точной работы стопы;

### **Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

Основными видами контроля являются: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля успеваемости являются: систематичность, учет индивидуальных особенностей обучаемого, коллегиальность.

Текущий контроль успеваемости обучающихся направлен на поддержание учебной мотивации и интереса, выявление отношений обучающегося к изучаемому предмету, повышение уровня освоения программных требований.

Текущий контроль имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности обучающегося.

Промежуточная аттестация определяет уровень практической подготовки обучающегося и усвоение им образовательной программы объединения на определенном этапе обучения.

Показателями качества обучения образования являются:

- уровень познавательной мотивации образовательной деятельности обучающихся (измеряется результатами промежуточной и итоговой аттестации);
- активность участия в конкурсах, фестивалях различного уровня;
- активность участия обучающихся в концертах, воспитательных мероприятиях учреждения;
- положительная динамика достижений обучающегося в соответствии с его способностями и познавательными интересами: положительная динамика показателей количества победителей и призёров в различных конкурсах, фестивалях в объединениях.

В качестве мотивации и стимулирования воспитанников, направленной

на раскрытие творческих и интеллектуальных возможностей и способностей служат социальные мотивы, которые порождают различные виды деятельности, направленные на то, чтобы занять определённое место в обществе, получить признание и уважение со стороны окружающих (публичные выступления), и духовные мотивы, которые связаны с самосовершенствованием человека (разучивание новых танцев, композиций).

### **Организационно - педагогические условия реализации программы**

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы включает в себя: учебный план, календарный учебный график, планируемые результаты, систему оценки достижения планируемых результатов, методические материалы, условия реализации программы (оборудованный учебный кабинет, кадровые условия).

### **3. Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Название разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы</b>
----------	--------------------------------	-------------------------	--------------



		теория	практика	всего	аттестации, контроля
1.	<u>Раздел №1. Вводное занятие.</u> <b>Тема № 1.</b> Знакомство с программой. Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в учреждении.	1		1	Опрос Беседа
2	<u>Раздел №2 Дошкольный вальс.</u> <b>Тема № 1.</b> История возникновения и развития вальса. Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ . Прослушивание различных видов вальса. Позиции ног и рук. Линия танца.	1	1	2	Опрос Беседа
3.	<b>Тема № 2.</b> Вспомогательно -тренировочные упражнения. Разминка. Разогрев.		7	7	Показ
4.	<b>Тема № 3.</b> Разучивание техники танцевального комплекса.		7	7	Демонстрация Показ
5.	<b>Тема № 4</b> Поклон и реверанс. Шаг вальса по линии танца. Маленький квадрат вальса с правой ноги. Большой квадрат вальса с правой ноги. Поворот партнерши под рукой.		2	2	Демонстрация Показ
6.	<b>Тема № 5</b> Положения в паре. «Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее).		2	2	Демонстрация Показ
7.	<b>Тема № 6</b> Вальсовая дорожка (променад). Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко».		4	4	Демонстрация Показ
8.	<b>Тема № 7</b> Движение партнерши вокруг партнёра, стоящего на одном колене. Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти.		3	3	Демонстрация Показ
9.	<b>Тема № 8</b> Шаги вальса по кругу.	1	4	4	Демонстрация Показ
10	<b>Тема № 9</b> Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти. Маленький квадрат в паре. Большой квадрат в паре.		4	4	Демонстрация работа над техникой
11	<b>Тема № 10</b> Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук. Движения в паре вперед-назад. Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом.		4	4	Демонстрация работа над техникой
12	<b>Тема № 11</b> Движения в паре с поворотом (венский вальс). «Окошко» и смена мест. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.		4	4	Демонстрация работа над техникой

13	<b>Тема № 12.</b> Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала		5	5	
14	<b>Тема № 13.</b> Постановочная работа.		5	5	
15	<b>Тема № 14.</b> Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций.		6	6	
16	<b>Тема № 15</b> Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка вальса для выступления.		3	3	
17	<b>Тема № 16</b> Совершенствование исполнительского мастерства. Проводятся репетиции и подготовка к показательным выступлениям.		3	3	
18.	Аттестация		1	1	Оценочное занятие
	<b>Итого:</b>	3	65	68	

#### 4. Календарный учебный график

Период прохождения материала	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Сентябрь</b>					
1 неделя	1	Объяснение нового материала	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в учреждении	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Опрос
	1	Прослушивание различных произведений вальса. Знакомство с Positionами ног и рук в вальсе, с линиями танца.	История возникновения и развития вальса. Виды вальса.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Беседа, просмотр видео, иллюстрационный материал.
2 неделя	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся.	Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка. Разогрев.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой

	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши.	Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка. Разогрев.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
3 неделя	1	Работа на середине зала, в парах, по кругу, работа в ромбе.	Разучивание техники танцевального комплекса. Для обучающихся, не имеющих хореографической подготовки и не знакомых с терминологией, предлагаются элементарные понятия по предмету бальный танец.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Разучивание техники танцевального комплекса. Для обучающихся, не имеющих хореографической подготовки и не знакомых с терминологией, предлагаются элементарные понятия по предмету бальный танец.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
<b>Октябрь</b>					
1 неделя	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Поклон и реверанс. Шаг вальса по линии танца. Маленький квадрат вальса с правой ноги. Большой квадрат вальса с правой ноги. Поворот партнерши под рукой	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Поклон и реверанс. Шаг вальса по линии танца. Маленький квадрат вальса с правой ноги. Большой квадрат вальса с правой ноги. Поворот партнерши под рукой	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
2 неделя	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь	Положения в паре. «Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее).	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой

		обучающемуся			
	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Положения в паре. «Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее).	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
3 неделя	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Вальсовая дорожка (променад). Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко». Раскрытия		Демонстрация работа над техникой
	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Вальсовая дорожка (променад). Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко».		Демонстрация работа над техникой
4 неделя	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Движение партнерши вокруг партнёра, стоящего на одной колене. Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти..	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Движение партнерши вокруг партнёра, стоящего на одной колене. Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти..	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
5 неделя	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Шаги вальса по кругу.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера	Шаги вальса по кругу	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой

		или партнерши			
<b>Ноябрь</b>					
1 неделя	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти. Маленький квадрат в паре. Большой квадрат в паре.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти. Маленький квадрат в паре. Большой квадрат в паре.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
2 неделя	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Движение партнерши вокруг партнёра, стоящего на одной ноге. Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти..	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Шаги вальса по кругу.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
3 неделя	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Шаги вальса по кругу	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Движения в паре с поворотом (венский вальс). «Окошко» и смена мест. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
4 неделя	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная	Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук. Движения в паре вперед-назад. Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом.		Демонстрация работа над техникой

		помощь обучающемуся			
	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Шаги вальса по кругу.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
<b>Декабрь</b>					
1 неделя	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук. Движения в паре вперед-назад. Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Движения в паре с поворотом (венский вальс). «Окошко» и смена мест. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
2 неделя	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Движения в паре с поворотом (венский вальс). «Окошко» и смена мест. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Движения в паре с поворотом (венский вальс). «Окошко» и смена мест. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Оценочное занятие
3 неделя	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Шаги вальса по кругу.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
	1	Повторение и закрепление	Шаги вальса по кругу	МБОУ ДОД КЦДО,	Демонстрация

		пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши		танцевальна я студия	работа над техникой
<b>Январь</b>					
1 неделя	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся.	Повторение и закрепление пройденного материала за период с сентября по декабрь.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальна я студия	Работа над техникой исполнения.
	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся.	Повторение и закрепление пройденного материала за период с сентября по декабрь.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальна я студия	Работа над техникой исполнения.
2 неделя	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся.	Повторение и закрепление пройденного материала за период с сентября по декабрь.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальна я студия	Демонстрация работа над техникой
	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши.	Повторение и закрепление пройденного материала за период с сентября по декабрь.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальна я студия	Демонстрация работа над техникой
3 неделя	1	Работа на середине зала, в парах, по кругу, работа в ромбе.	Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальна я студия	Демонстрация работа над техникой
	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальна я студия	Демонстрация работа над техникой
<b>Февраль</b>					
1 неделя	1	Работа на середине зала, в	Углубленная работа над техникой и	МБОУ ДОД КЦДО,	Демонстрация

		парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	выразительностью пройденного материала	танцевальная студия	работа над техникой
	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
2 неделя	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Постановочная работа.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Постановочная работа.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
3 неделя	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Постановочная работа.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
	1	Работа на середине зала, в парах, по кругу, работа в ромбе.	Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
4 неделя	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
	1	Работа со сменой партнера или партнерши	Повторение и закрепление пройденного материала	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой



					техникой
<b>Март</b>					
1 неделя	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Постановочная работа.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Постановочная работа.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
2 неделя	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
3 неделя	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Составление и дополнение танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций..	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Составление и дополнение танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
4 неделя	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу.	Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой

		Индивидуальная помощь обучающемуся			
	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Составление и дополнение танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
<b>Апрель</b>					
1 неделя	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка вальса для выступления.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка вальса для выступления.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
2 неделя	2	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся.	Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка вальса для выступления.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	
	1	Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь обучающемуся	Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка вальса для выступления.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
3 неделя	2	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка вальса для выступления.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой

4 неделя	1	Отработка танцевальных движений	Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка вальса для выступления.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
5 неделя	1	Повторение и закрепление пройденного материала. Работа со сменой партнера или партнерши	Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка вальса для выступления.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
	1	Отработка танцевальных движений	Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка вальса для выступления.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
<b>Май</b>					
1 неделя	1	Отработка танцевальных движений	Совершенствование исполнительского мастерства. Проводятся репетиции и подготовка к показательным выступлениям.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
	1	Отработка танцевальных движений	Совершенствование исполнительского мастерства. Проводятся репетиции и подготовка к показательным выступлениям.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
2 неделя	1	Отработка танцевальных движений	Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка вальса для выступления.		Оценочное занятие
	1	Отработка танцевальных движений	Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка вальса для выступления.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
3 неделя	1	Отработка танцевальных движений	Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка вальса для выступления.	МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
	1	Аттестация		МБОУ ДОД КЦДО, танцевальная студия	Демонстрация работа над техникой
Итого	68				

## 5. Содержание изучаемого курса

## Раздел 1. Вводное занятие.

### **Тема №1.** Знакомство с программой.

Инструктажи по технике безопасности, правила поведения в учреждении.

## Раздел №2. Дошкольный вальс.

**Тема № 1:** История возникновения и развития вальса. Виды вальса. Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ . Прослушивание различных видов вальса. Позиции ног и рук. Линия танца.

**Теория:** Вальс – это парный танец, основанный на плавном кружении в сочетании с поступательным движением. Вальс (фр. valse) — общее название бальных и народных танцев музыкального размера  $\frac{3}{4}$ , исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом. Впервые вальс стал популярен в Вене в 80-х годах XVIII века и исполнялся в основном на балах.

### **Тема №: 2**

Вспомогательно - тренировочные упражнения.

Разминка. Разогрев.

**Теория:** Вводные упражнения даются в начале урока и нацелены на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активизацию их восприимчивости. Независимо от выбранного комплекса, для каждого занятия подбираются группы упражнений для всех частей тела: для рук, ног, мышечных групп живота, спины – различные приседания, наклоны, перегибания, вращательные движения для отдельных суставов и частей тела.

Вторая задача этих упражнений – активизация дыхания. Педагог должен с самого первого занятия обращать внимание учеников на правильность дыхания при выполнении физических упражнений. Вдох на расслаблении, выдох на момент напряжения. Предлагается чередовать или объединять вспомогательно -тренировочные движения:

- статистическая гимнастика (упражнения, выполняемые в основном без перемещения по залу)
- динамическая гимнастика (упражнения, выполняемые с перемещением по залу)
- тренировочные элементы джаз - танца для мышечного напряжения и расслабления.

**Практика:** Работа на середине зала.

### **Тема №3**

Разучивание техники танцевального комплекса.

**Теория:** 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.

**Практика:** Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь ребенку.

#### **Тема №4**

Поклон и реверанс. Шаг вальса по линии танца. Маленький квадрат вальса с правой ноги. Большой квадрат вальса с правой ноги. Поворот партнерши под рукой.

**Теория:** Подготовить обучающихся к изучению танца школьный вальс, поэтапно изучить основные положения в паре и движения рук, технику подготовительных и основных движений, а также

научить обучающихся составлять из основных вальсовых движений - вальсовые фигуры, а уже потом простейшие композиции.

**Практика:** Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь ребенку.

#### **Тема №5**

Положения в паре. «Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее).

**Теория:** Подготовить обучающихся к изучению танца школьный вальс, поэтапно изучить основные положения в паре и движения рук, технику подготовительных и основных движений, а также

научить обучающихся составлять из основных вальсовых движений - вальсовые фигуры, а уже потом простейшие композиции.

**Практика:** Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь ребенку.

#### **Тема №6**

Вальсовая дорожка (променад). Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко».

**Теория:** Нелегко дается и соблюдение точности поворотов относительно центру. Ошибкой является большее и меньшее вращение, что вызывает неверное И.П., и обучающимся сбиваются, теряют ориентир. Поэтому необходимо добиваться, чтобы каждый полуповорот заканчивался точно лицом или спиной к центру.

Особые трудности возникают при исполнении вальса в паре. Здесь повороты требуют абсолютной синхронности движений партнеров. Поэтому обучающимся не рекомендуется объединять в пары прежде, чем они освоят движения порознь.

**Практика:** Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь ребенку.

#### **Тема №7**

Движение партнерши вокруг партнёра 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.

**Теория:** Нелегко дается и соблюдение точности поворотов относительно центра. Ошибкой является большее и меньшее вращение, что вызывает неверное И.П., и обучающимся сбиваются, теряют ориентир. Поэтому необходимо добиваться, чтобы каждый полуповорот заканчивался точно лицом или спиной к центру.

Особые трудности возникают при исполнении вальса в паре. Здесь повороты требуют абсолютной синхронности движений партнеров. Поэтому обучающимся не рекомендуется объединять в пары прежде, чем они освоят движения порознь.

**Практика:** Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь ребенку.

### **Тема №8:**

Шаги вальса по кругу.

**Теория:** Шаги выполняются полувыворотной, с носка на всю ступню при движении вперед. В исходных позициях колени выпрямлены, но не напряжены. В приседании и в положении у щиколотки колени следует отводить в стороны в выворотное положение. Ступня во всех случаях вытягивается. Необходимо соблюдать выворотное положение ног как в опоре, так и в свободном положении. Во время движений

корпус во всех положениях строго подтянут. Следует избегать вычурных изгибов и манерности. Переводы рук выполняются четко через округленные позиции, близкие к позициям классического танца. Отношение партнера к партнерше должно быть подчеркнуто внимательным.

**Практика:** Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь ребенку.

### **Тема №9**

Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук. Движения в паре вперед-назад. Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом.

**Теория:** Шаги выполняются полувыворотной, с носка на всю ступню при движении вперед. В исходных позициях колени выпрямлены, но не напряжены. В приседании и в положении у щиколотки колени следует отводить в стороны в выворотное положение. Ступня во всех случаях вытягивается. Необходимо соблюдать выворотное положение ног как в опоре, так и в свободном положении. Во время движений

корпус во всех положениях строго подтянут. Следует избегать вычурных изгибов и манерности. Переводы рук выполняются четко через округленные позиции, близкие к позициям классического танца. Отношение партнера к партнерше должно быть подчеркнуто внимательным.

**Практика:** Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь ребенку.

### **Тема №10:**

Движения в паре с поворотом (венский вальс). «Окошко» и смена мест. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.

**Теория:** Шаги исполняются полувыворотной, с носка на всю

ступню при движении вперед. В исходных позициях колени выпрямлены, но не напряжены. В приседании и в положении у щиколотки колени следует отводить в стороны в выворотное положение. Ступня во всех случаях вытягивается. Необходимо соблюдать выворотное положение ног как в опоре, так и в свободном положении. Во время движений

корпус во всех положениях строго подтянут. Следует избегать вычурных изгибов и манерности. Переводы рук исполняются четко через округленные позиции, близкие к позициям классического танца. Отношение партнера к партнерше должно быть подчеркнуто внимательным.

**Практика:** Работа на середине зала, в парах, по диагонали, по кругу. Индивидуальная помощь ребенку.

Повторение и закрепление пройденного материала за период с сентября по декабрь. Подготовка вальса для выступления.

**Практика:** Работа в парах на середине зала.

### **Тема № 11**

Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала. Артистично и свободно двигаться, исполнять композицию «Школьного вальса».

**Практика:** Работа в парах на середине зала. Составление вальсового рисунка танца с использованием пройденного материала.

### **Тема №12**

Постановочная работа. Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций. На уроках необходимо развивать полученные хореографические навыки. Обучать учащихся грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой.

**Практика:** Работа в парах, по кругу, со сменой партнера или партнерши, по диагонали, в линиях танца.

### **Тема №13**

Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций

**Теория:** На уроках необходимо развивать полученные хореографические навыки. Обучать учащихся грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой.

**Практика:** Работа в парах, по кругу, со сменой партнера или партнерши, по диагонали, в линиях танца.

### **Тема №14**

Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка вальса для

выступления

**Практика:** Работа в парах на середине зала. Составление вальсового рисунка танца с использованием пройденного материала.

### **Тема №15**

Совершенствование исполнительского мастерства. Проводятся репетиции и подготовка к показательным выступлениям.

**Практика:** Выступление обучающихся на мероприятии «Последний звонок».

#### **Оценка.**

**Аттестация.** Курс считается усвоенным:

- при условии качественного выполнения 80% текущих и тематических заданий учебной деятельности учащимися.

Формой подведения итогов считать: выступление на школьном мероприятии «Последний звонок», торжественных и тематических линейках.

### **6. Планируемые результаты освоения программ**

На первом этапе должен быть заложен фундамент для формирования всего комплекса знаний, умений и навыков.

#### **должен знать:**

- правила поведения на занятии и ПДД;
- позиции рук и ног;
- программный материал подготовительного этапа;

#### **должен уметь:**

- ориентироваться в пространстве;
- различать характер музыки, темп, размер, части, фразу;
- выполнять движения согласно характеру музыки;
- держать осанку, апломб, подбородок, правильно держать руки;
- выполнять пластические, гимнастические и образные этюды;

#### **Обладать навыками:**

- доводить начатое дело до конца;
- выразительного движения, образного мышления;
- здорового образа жизни.

### **7. Формы аттестации обучающихся**

**Текущая и тематическая аттестация** – безотметочная.

Предполагается словесная объяснительная оценка качественных показателей уровня развития двигательных умений и физических качеств.

**Промежуточная и итоговая аттестация** - зачет (усв./неусв.)

Курс считается усвоенным:

- при условии качественного выполнения 80% текущих и тематических заданий учебной деятельности обучающимся.

**При пропуске занятий по уважительной причине** более 50% учебного времени, учащиеся выполняют проверочное задание по одной из пропущенных



тем (по выбору учителя).

**Виды проведения проверок:**

**Устная** – устный ответ на один или систему вопросов в форме рассказа, беседы, собеседования;

**Визуальная** - проверка и оценка двигательных умений и навыков, проверка и оценка уровня развития физических качеств, проверка и оценка уровня артистичности исполнения хореографических номеров;

**Комбинированная** - предполагает сочетание устного и визуального видов.

**Формы проведения проверки качества усвоения обучающимися программного материала:**

**Текущая аттестация** – поурочная оценочная деятельность результатов различных видов деятельности обучающимся;

**Тематическая аттестация** – тематическая оценочная деятельность уровня развития двигательных умений и физических качеств, качества усвоения программного материала;

**Промежуточная аттестация** – зачет на основании текущей и тематической аттестации.

**Итоговая аттестация** – зачет на основании промежуточной аттестации.

**Во время аттестации и контроля используются различные методы:**

- беседа;
- наблюдение;
- анализ видов деятельности обучающегося;
- устные опросы;

**Критерии оценки результатов качества усвоения программного материала и учебной деятельности обучающихся:**

- полнота и правильность ответа, выполнения задания;
- самостоятельность выполнения задания;
- темп выполнения задания;
- владение навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;
- уровень развития физических качеств и двигательных умений: выносливость, координация, гибкость, правильная постановка корпуса, растяжка;
- владение техникой упражнений;
- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к музыкальному произведению;
- умение импровизировать под определенную музыку;
- использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций;
- распознавать характер танцевальной музыки.

**Диагностика результативности обучения** по данной программе осуществляется через участие обучающихся в открытых показах для родителей,

концертных программах, конкурсах, фестивалях.

## **8. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Для занятий в образовательном учреждении выделяется помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям: сухое, светлое, с естественным доступом воздуха. Общее освещение кабинета обеспечено люминесцентными лампами, которые наиболее близки к естественному освещению.

### **Оборудование, используемое на занятиях:**

- хореографический класс с зеркалами;
- станок вдоль стены с зеркалами.

На занятиях по хореографии обучающийся должен надеть специальную форму (трико, купальник), Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

В хореографическом зале обучающийся должен заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца и в жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на уроках народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

Обучающийся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами

## **9. Перечень учебно-методического обеспечения**

Для реализации программы педагогом разработан учебно-методический комплект, включающий дидактический материал и методические разработки, раздаточный материал и наглядные пособия:

- учебный стенды;
- костюмы;
- иллюстрационный тематический материал, презентации;
- демонстрационные работы (видео занятия и мастер класс).

### **Материалы и инструменты для занятий:**

- методические пособия по всем разделам хореографической деятельности;
- ноутбук, колонки;
- обручи, скакалки, резиновые мячи, спортивные ленты, музыкальные инструменты, платочки;
- коврики.

## 10. Список литературы

### Для педагога

а. «Учимся танцевать вальс». Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 32 с.: ил. – Серия «Учимся танцевать»).

2. В.М. Стриганов и В.И. Уральская. «Современный бальный танец». Пособие для студентов институтов культуры, учащихся культурно-просветительских училищ и руководителей коллективов бального танца. М., «Просвещение», 1998.

3. Пол Боттомер. Танец современный и классический (латиноамериканские и европейские танцы). М., «Эксмо», 2006.

4. <http://ballroom-dances.ru/page/balnyj-tanec-literatura>

5. <https://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%81/>

### Для обучающегося

1. Зинаида Роот: «Танцы для детей. Польки, вальсы, хороводы»

Подробнее: <https://www.labyrinth.ru/books/659040/>

2. Музыкально ритмические движения в танце. Звуковой учебник танца. Выпуск №6. Вальс, элементы танца.

3. <http://ballroom-dances.ru/page/malenkij-vals-dlua-detej>

4. <http://ballroom-dances.ru/page/tancevalnyj-shag>

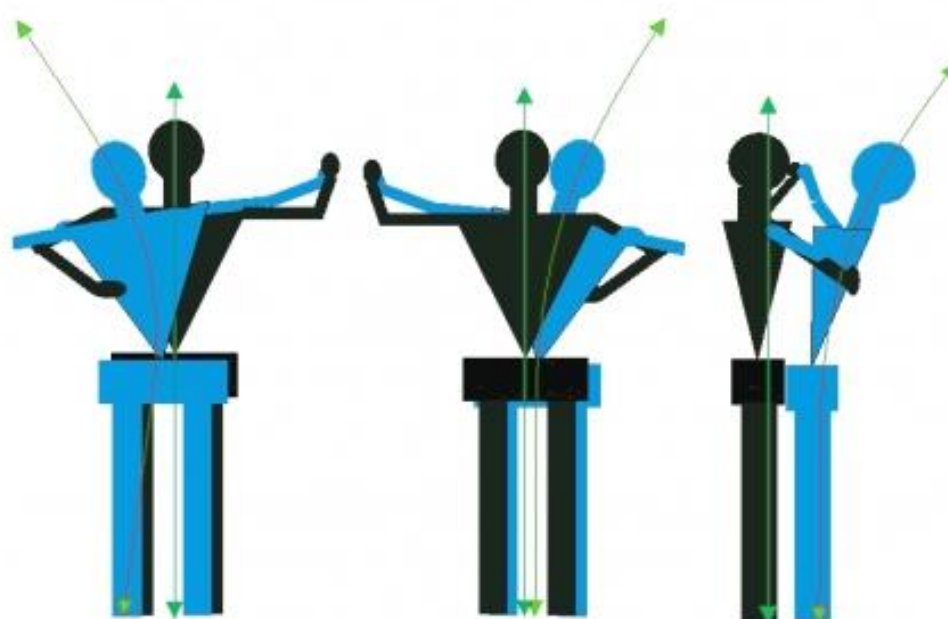
## 11. Приложения к программе

### Приложение 1

#### Стойка в вальсе

Прежде чем начинать танцевать, надо научиться правильно стоять в вальсе.

Исходная позиция следующая: танцоры стоят близко друг к другу, наиболее тесно прижимаясь корпусом в области живота. Спину оба партнера держат максимально прямо, подбородок приподнят. При этом верхняя часть тела партнерши должна быть прогнута назад. Танцоры расположены не ровно напротив друг друга — партнерша стоит со смещением вправо.



Партнер придерживает партнершу за спину, кладя правую руку под ее левую лопатку — именно придерживает, а не тянет к себе. Партнерша при этом

кладет левую руку чуть ниже правого плеча партнера. Левая рука партнера находится на уровне плеча и держит кисть партнерши.

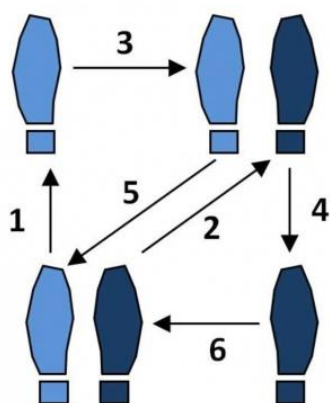
Головы обоих танцующих повернуты влево, взгляд направлен через правое плечо своего визави.

### **Основной шаг вальса**

Позиция ног, с которой танцоры начинают танцевать — шестая, то есть носки и пятки параллельно сведены вместе. Для данного танца характерен приставной шаг, когда одна нога следует за второй и осуществляется легкое скольжение по паркету. Не забывайте, что все движения в вальсе плавные, преисполненные благородства и изящества.

Основное базовое движение — это вальсовый квадрат, который танцоры словно бы рисуют на полу. Выполняется он следующим образом.

На «раз» ведущий партнер шагает вперед с левой ноги, немного согнув колени, и в конце слегка приподнимается, на полупальцы. На «два» шагает вправо, с точно таким же противодействием и подъемом на полупальцы. На «три» левая нога, все так же на полупальцах, приставляется к правой и опускается на всю ступню целиком в самом конце такта.

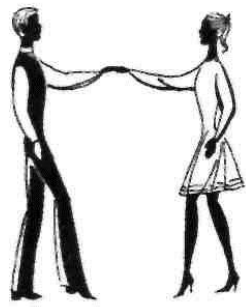
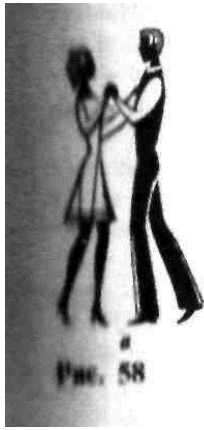


Партнерша совершает точно такие же движения, однако в их зеркальном отображении: в направлении назад и влево, с правой ноги, приставляя ее к левой.

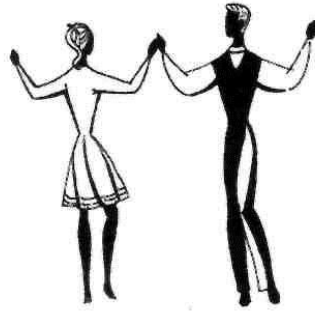
Второе движение точно такое же, только с изменением положения ног — партнер шагает назад с правой ноги, приставляя ее к левой, а партнерша шагает вперед с левой ноги, приставляя ее к правой. Вот так мы и «нарисовали» квадрат.

По похожему принципу выполняется фигура под названием «перемена», которая также выполняется на тройной счет: танцующие стоят по диагонали к центру; партнер ставит вперед правую ногу, отставляет влево левую ногу на носок и приставляет к ней правую с носка на каблук. Партнерша, в свою очередь, ставит назад левую ногу, переносит правую ногу вправо и ставит рядом левую.

### **Работа в парах.**



б



в



г

101



д



е



ж



з



## Приложение 2

### Техника безопасности на занятиях по хореографии

#### 1. Требования безопасности перед началом работы

1.1. К занятию по хореографии допускаются обучающиеся, имеющие разрешение медицинского работника и прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый преподавателем перед началом занятия.

1.2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения.

1.3. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электророзеток.

1.4. На занятиях по хореографии обучающийся должен надеть специальную форму (трико, купальник), Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

1.5 В хореографическом зале обучающийся должен заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца и в жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на уроках народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и

позволять выполнять различные танцевальные движения.

1.6. Обучающийся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.

1.7. Бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.

1.8. В случае опоздания или прихода раньше на занятие, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога.

1.9. В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.

1.10. Обучающийся старших классов не использовать туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.

1.11. В хореографическом классе должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

## **2. Техника безопасности во время работы**

2.1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.

2.2. Без разрешения педагога не включать аудиоаппаратуру.

2.3. Использовать электрические розетки только по назначению.

2.4. О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.

2.5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.

2.6. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.

2.7. В случае недомогания обучающийся должен обратиться к педагогу, затем к медицинскому работнику.

2.8. Перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы

2.9. При проведении занятия соблюдать правила поведения, дисциплину, вести себя так, чтобы в зале царил благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

2.10. Обучающийся обязан качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца. Перед концертным выступлением обучающийся должны провести разогрев самостоятельно.

2.11. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, избегать столкновений, толчков и ударов.

2.12. Не выполнять без страховки и без разрешения преподавателя сложные элементы и движения.

2.13. Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.

2.14. Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения преподавателя.

2.15. Когда преподаватель показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.



2.16. Разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму

2.17. Обучающийся обязан соблюдать гигиену, должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

### **3. Запрещается во время занятия:**

3.1. Употреблять пищу и жевать жевательные резинки,

3.2. Отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения,

3.3. Перебегать от одного места занятий к другому без разрешения преподавателя.

3.4. Трогать музыкальную аппаратуру без разрешения преподавателя.

3.5. Садиться и виснуть на балетных станках.

3.6. Запрещается подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой.

3.7. Запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.

3.8. Опирается, облакачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы.

3.9. Запрещается кричать и громко разговаривать.

После занятий в хореографическом зале необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

### **4. Требования безопасности при аварийных ситуациях**

4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, принять меры к эвакуации обучающихся.

4.2. При прекращении электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить аппаратуру из сети (розетки) и всем покинуть помещение.

4.3. При затоплении помещения, при возникновении пожара сообщить педагогу, который должен отключить электроприборы из сети, покинуть помещение.

4.4. В случае возгорания аппаратуры сообщить педагогу, что бы он отключил ее из электросети.

4.5. При получении травмы во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.

### **5. Требования безопасности по окончанию работы**

5.1. Проветрить кабинет.

5.2. Выключить электроприборы.

5.3. Выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ.

5.4. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководству.

В случае невыполнения или нарушения правил техники безопасности

обучающемуся делается замечание и с ним проводится повторный инструктаж. При злом нарушении техники безопасности обучающийся может быть отчислен из состава обучающихся танцевального объединения.