

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»
Индустриального района

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 4
от 28.08.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮЦ»
_____М.И. Круглова
Приказ № 288-осн от 28.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«В ритме вальса»**

возраст обучающихся - 16-18 лет
срок реализации – 6 месяцев

Автор-составитель:
Дедова Валерия Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Барнаул, 2025

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Календарный учебный график.....	6
3. Учебный план	6
4. Методическое обеспечение	8
5. Список литературы	10

Пояснительная записка

Ни один выпускной бал не обходится без кружащихся пар в изысканном вальсе. Вальс выпускников – это давняя традиция и замечательный танец, олицетворяющий переход школьников во взрослую жизнь; выпускники в нем выглядят очень грациозно и торжественно. Важно, что они танцуют не просто вальс, ибо вальс – это общее название нескольких отличающихся друг от друга европейских танцев, а венский вальс. Легкость и воздушность венского вальса помогают передать те трепетные и нежные чувства, которые испытывают выпускники на торжественном мероприятии прощания со школой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме вальса» позволяет ознакомиться с историей развития танца, практически овладеть основами венского вальса. Занятия танцем формируют правильную осанку, совершенствуют координацию движений, прививают основы этикета и совершенствуют манеру поведения в обществе.

Групповая форма работы помогает учащимся избавиться от излишней стеснительности, позволяет обеспечить эмоциональную разгрузку, воспитать культуру эмоций, культуру движений, предоставляет им возможность раскрыться в ином свете перед своими одноклассниками, сплачивает коллектив. Старшеклассники избавляются комплекса «взгляда со стороны», становятся более общительными, открытыми, ответственными перед коллективом.

Программа реализуется в 9, 11 классах образовательных организаций. Срок реализации – 6 месяцев. Вид программы – модифицированная. По форме содержания – комплексная. Форма обучения – очная. Форма занятий – групповая.

На программу зачисляются учащиеся от 16 до 18 лет без специальной подготовки и не имеющих медицинских противопоказаний.

Учебный процесс сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Умению слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее звучания – всему этому учит танец. Непосредственная связь балльных танцев с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны усвоить понятия “ритм”, “счет”, “размер” и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Приступая к изучению вальса, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Адресат программы

Учащиеся 11-ых классов образовательных организаций

Актуальность и педагогическая целесообразность

Актуальность программы обусловлена частым обращением старшеклассников, не занимавшихся ранее балльными танцами, создать с ними показательный номер на основе венского вальса к мероприятию «Выпускной вечер».

Танцы оказывают большое влияние на формирование внутренней культуры учащегося. И поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия танцами развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами. Занятия балльным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немислимы

без выработки высокой культуры общения между учениками, предполагают джентльменское отношение мальчиков к девочкам, обоюдное уважение партнеров, что в дальнейшем должно помочь им в личной и общественной жизни.

Бальный танец исполняется в паре. Отсюда вся сложность и прелесть ролевого взаимоотношения «кавалера» и «дамы». Учащиеся, танцуя в парах, учатся помогать друг другу, прислушиваться к мнению партнёра, находить совместные решения, улаживать неизбежные разногласия и даже конфликты мирным путём, овладевают культурой общения.

Содержание программы дает возможность ученикам на собственной практике, сопоставляя, сравнивая и осмысленно исполняя движения получить тот запас знаний, умений, навыков, которые помогут в дальнейшем самостоятельно разбираться в различных видах искусства, хореографии и критически верно оценивать танцы.

Цель – научить старшеклассников основам исполнения вальса для выступления на выпускном вечере.

Задачи

Обучающие:

- ✓ Познакомить с историей происхождения вальса.
- ✓ Способствовать формированию знаний танцевальной терминологии.
- ✓ Научить правильно и выразительно исполнять элементы и комбинации вальсовых композиций.
- ✓ Учить взаимодействовать в паре.

Развивающие:

- ✓ Формировать правильную красивую осанку.
- ✓ Развивать чувство ритма, координацию движений, гибкость, пластичность.
- ✓ Развивать зрительную и музыкальную память.

Воспитательные:

- ✓ Создать дружественную среду, условия для общения.
- ✓ Формировать культуру межличностных отношений, навыки коллективной творческой деятельности.
- ✓ Воспитывать культуру поведения на сцене.

Принципы обучения

Принцип дидактики - «построение» учебного процесса от простого к сложному.

Принцип целостности: предполагает формирование и развитие у учащихся не отдельных ценностных норм, а системы ценностей на основе принципа сохранения целостности системы.

Принцип психологической комфортности – предполагает снятие всех стрессообразующих факторов воспитательного процесса на основе реализации идей педагогики сотрудничества, создание в коллективе атмосферы товарищества, доброжелательного уважительного отношения к личности и индивидуальности каждого учащегося, признание за ним права на собственную точку зрения, позицию, развитие диалоговых форм общения.

Принцип природосообразности: педагогический процесс организуется как процесс, поддерживающий и укрепляющий здоровье воспитанников, способствующий созданию здорового образа жизни; направлен на самовоспитание, самообразование, самообучение воспитанников; строится соответственно возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников; опирается на зону ближайшего развития.

Принцип научности: отбор содержания программы в соответствии с современным уровнем развития общества; формирование умений наблюдать, анализировать, осуществлять синтез, обобщения, использовать индукцию и дедукцию; формировать умения и навыки самообразования.

Принцип систематичности и последовательности: доступность и привлекательность предлагаемой информации; использование внутриспредметных и межпредметных связей; осуществление постоянного контроля и объективной оценки результатов обучения и воспитания и др.

Принцип субъектности: учить воспитанников оценивать свои действия и предвидеть их последствия; формировать способность отстаивать свою нравственную и гражданскую позицию; учить противодействовать негативному внешнему влиянию.

Принцип творчества: означает максимальную ориентацию на творческое начало в воспитательном процессе, приобретение учащимися собственного опыта социальной активности, практической реализации социально-значимых проектов, созданных детьми.

Правовую основу программы составляют:

- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-Р.
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- ✓ Конвенция о правах ребёнка (вступила в силу для РФ 15.09.1990 г.)
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- ✓ Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»
- ✓ Устав МБУ ДО «ДЮЦ» Индустриального района

Оценка эффективности программы

Эффективность работы по программе оценивается по сформированности теоретического багажа знаний, практических умений и навыков, сформированности духовно-нравственных качеств личности, по выступлению на выпускном вечере.

Формы подведения итогов

Критериями оценки уровней освоения программы являются результаты обучения сравнимые с поставленными учебными целями на основании разработанных критериев. Параметры оценивания: музыкально-ритмические способности, выразительность исполнения движений фигурного вальса под музыку, точность и правильность исполнения движений в танцевальных композициях. Формы контроля освоения содержания программы: наблюдение, практическая работа, собеседование, репетиция, выступление.

Календарный учебный график

Образовательная программа реализуется в соответствии с календарным учебным графиком МБУ ДО «ДЮЦ», который определяет:

Начало учебных занятий	12 января 2026
Продолжительность учебного процесса	25 недель
Продолжительность одного занятия	45 минут
Окончание учебного процесса	28 июня 2026

- регламент образовательного процесса:

- а) продолжительность учебной недели – 7 дней;
- б) Занятия проводятся в группе
- в) количество учебных часов в неделю на одну группу составляет 4 часа
- г) наполняемость учебной группы 20-32 человек

Учебный план

Режим занятий 4 часа в неделю

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	2	4	Беседа, наблюдение
2	Ориентирование в пространстве	2	6	8	Наблюдение, показ
3	Музыкальность, ритмичность	2	2	4	Наблюдение
4	Проучивание позиций рук и ног, постановка корпуса	0	6	6	Наблюдение, показ
5	Проучивание танцевальных движений и фигур	0	20	20	Наблюдение, показ
6	Постановочная работа	0	28	28	Наблюдение, показ
7	Репетиционная работа	0	22	22	Наблюдение, показ
8	Генеральная репетиция	0	4	4	Наблюдение
	Всего	6	90	96	

Режим занятий 2 часа в неделю

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие	1	1	2	Беседа, наблюдение
2	Ориентирование в пространстве	1	5	6	Наблюдение, показ
3	Музыкальность, ритмичность	1	1	2	Наблюдение
4	Проучивание позиций рук и ног, постановка корпуса	0	6	6	Наблюдение, показ
5	Проучивание танцевальных движений и фигур	0	8	8	Наблюдение, показ
6	Постановочная работа	0	8	8	Наблюдение, показ
7	Репетиционная работа	0	14	14	Наблюдение, показ
8	Генеральная репетиция	0	2	2	Наблюдение
	Всего	3	45	48	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория: Краткий экскурс в историю бального танца. Виды вальса. Знакомство учащихся с преподавателем. Организационные вопросы: форма тренировочной одежды воспитанников, расписание занятий, правила поведения воспитанников, личная гигиена и гигиена занятий.

Практика: Разминка. Проверка природных данных. Разучивание поклона.

2. Ориентирование в пространстве

Теория: Построение: понятия линии, интервала, диагонали; понятие линии танца, как проходит линия танца.

Практика: Упражнения на ориентирование в зале.

3. Музыкальность, ритмичность

Теория: Понятия ритм и музыкальность.

Практика: Упражнения, направленные на развитие чувства ритма - исполнение танцев под музыку с различной скоростью ритма.

4. Проучивание позиций рук и ног, постановка корпуса

Практика: Постановка корпуса в венском танце. Позиции рук в классическом танце: подготовительная позиция, вторая классическая, вторая заниженная, первая классическая. Позиции ног: первая, вторая и шестая позиции. Постановка рук в паре: кавалер левой рукой держит правую руку дамы; правая рука лежит на левой лопатке дамы; левая кисть дамы лежит на правом предплечье кавалера.

5. Проучивание танцевальных движений и фигур

Практика: Повороты и вращения (на месте, на шагах по одному и в парах, повороты под рукой); движения для рук (различные стили и формы), движения для ног (вальсовый шаг вперёд и назад); фигуры «правый квадрат», «левый квадрат», «правый квадрат с поворотом», «левый квадрат с поворотом»; «правый поворот», «левый поворот», «балансе»; вальсовая дорожка; дорожка с раскрытиями», обегание партнёра вправо, влево.

6. Постановочная работа

Практика: Прослушивание музыки, разучивание движений танца: по частям, целиком в замедленном темпе, от простой формы с усложнением к законченной форме. Разучивание движений под музыку.

7. Репетиционная работа

Практика: Отработка синхронности и точности движений под счет и под музыку. Разучивание фигур и построений. Отработка отдельных частей танца, последовательности и чередования фигур. Отработка умений ориентироваться в пространстве зала и относительно друг друга, осуществлять перестроения; общаться с партнером по танцу. Окончательная отработка танца, работа над согласованностью движений и рисунком композиции. Работа над выразительностью, правильной манерой исполнения, движениями ног, рук, корпуса и головы. Отработка финальной части танца: поклон, организованный уход со сцены (из зала). Совершенствование исполнительского мастерства.

8. Генеральная репетиция

Практика: Подведение итогов работы. Генеральный прогон вальса.

Ожидаемый результат:

В результате освоения программы учащиеся **будут знать:** начальные понятия танцевальной терминологии; технически правильное выполнение двигательных действий; анализ и оценку результатов труда своих товарищей, поиск возможностей и способов их улучшения.

Будут уметь: развитое чувство ритма; согласовывать музыку и движение; ориентироваться в пространстве танцевального зала и относительно друг друга; самостоятельно исполнять выученный танец. Получат: повышение общего культурного уровня; навыки выражения своих эмоций и управления ими; умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Методическое обеспечение программы

Разделы программы в процентном соотношении распределяются следующим образом: 40% отводится на музыкально-ритмические и тренировочные упражнения и разучивание элементов танцевального репертуара; 60% занимает разучивание композиции танца и тренировочная работа.

В программу включена проработка небольшого количества материала, которая дает возможность качественно его усвоить, обобщающие знания, умения и навыки учеников. Материал программы подобран с учетом возрастных особенностей детей, их возможностей и интересов.

Методы обучения играют большую роль в процессе овладения учащимися элементами хореографии, от их совершенства зависит образование личности, качество усвоения специальных задач и овладение танцевальными навыками.

Используются:

- ✓ Словесный метод включает: рассказ, описание, объяснение, беседа, анализ и объяснение, словесный комментарий;
- ✓ Наглядный метод состоит: образный показ педагога (для того, чтобы учащиеся увидели, как нужно правильно исполнить то или другое “па”.) Приём тактильно-мышечной наглядности, демонстрация эмоционально-мимических навыков, фотографии, иллюстрации, видео записи.

- ✓ Практический метод обогащён комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом: сравнение и контрастное чередование движений и упражнений; приём пространственной ориентации, многократное повторение и отработка материала и др.
- ✓ Практические упражнения могут быть репродуктивными, направленными на воспроизведение пройденного изученного хореографического материала, и творческими, связанными с проявлением самостоятельности мышления, наблюдательности, творческого поиска, изобретательности.
- ✓ Структурный метод предполагает последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные хореографические связки, состоящие из упражнений и движений, повторяющиеся в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением. Задача педагога при изучении движений, положения или поз разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и четкого их выполнения.

Современные педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности

- Технология личностно-ориентированного обучения - максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей обучающегося на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.
- Технология индивидуализации обучения - педагог имеет возможность адаптировать методы, средства и приемы обучения под определенного учащегося с учетом его возможностей и потребностей. Также педагог имеет возможность наблюдать за процессом обучения, успехами или неудачами учащегося, своевременно оказывать ему необходимую помощь и поддержку.
- Технология развивающего обучения - это обучение, содержание, методы и формы организации которого основываются на закономерностях развития обучающегося. Ориентированность учебного процесса на потенциальные возможности учащихся. Целью данного вида обучения является подготовка учащихся к самостоятельному освоению знаний и основано на формировании мыслительных операций, с помощью которых происходит усвоение знаний и оперирование ими.
- Здоровьесберегающие технологии - система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья учащегося на всех этапах его обучения и развития.

Формы и виды контроля

В учебно-воспитательном процессе используются текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам, позволяет вести систематическую проверку усвоения знаний, умений и навыков, обучающихся в ходе освоения определенных тем программы, используется практически на каждом занятии.

Итоговый контроль проводится в конце освоения программы.

Условия реализации программы

- ✓ хореографический зал;
- ✓ зеркала;
- ✓ аудио и видео аппаратура, компьютер;
- ✓ танцевальные атрибуты.

Кадровое: Программу реализует педагог – специалист по направлению балетная хореография.

Информационно-методическое обеспечение: содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео – медиатеки.

Тренировочная форма:

Девочки – удобная сменная обувь.

Мальчики – удобная сменная обувь.

Здоровье сберегающий аспект занятия

- ✓ Цели занятия сориентированы на обучение, воспитание и развитие здоровой личности учащегося и определены в соответствии с их индивидуальными и возрастными возможностями и особенностями.
- ✓ Создаётся положительный эмоциональный настрой и рабочая обстановка на занятии.
- ✓ Обеспечивается высокий уровень мотивации учебной деятельности в течение всего занятия.
- ✓ Содержание учебного материала способствует формированию культуры здоровья учащихся.
- ✓ Методы и формы, используемые на занятии, обеспечивают:
 - адекватный психофизиологическим особенностям учащихся темп обучения; достаточную двигательную активность учащихся на занятии;
 - учёт индивидуальных и половозрастных особенностей учащихся;
 - включение каждого учащегося в активную учебно-познавательную деятельность;
 - дозированную помощь учащимся при затруднениях, создание ситуации успеха, обратную связь; объективную оценку продвижения и развития каждого учащегося;
 - контроль и оценку знаний учащихся, способствующих сохранению их психического здоровья;
 - профилактику и снижение утомительности занятия, преодоление психического и статического напряжения учащихся;
 - доброжелательное и продуктивное сотрудничество учащихся, а также педагога с учащимися.

Список литературы

1. Ивановский Н. П. Бальный танец XVI--XIX вв. М. - Л., 1948.
2. Мур, Алекс. Бальные танцы. – М., 2004. – 163 с.
3. Регацони, Гвидо. Учимся танцевать бальные танцы. – М., 2001. – 189 с.
4. Смит-Хэмпшир, Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. – Томск, 2000. – 146 с.
5. Современный бальный танец. Под ред. М. В. Стриганова и В. И. Уральской. М., «Просвещение», 1978. Стуколкин Л. Опытный распорядитель и преподаватель бальных танцев.
6. Стриганов, В. И., Улицкая В. М. Современный бальный танец: пособие для студентов / В. И. Стриганов, В. М. Улицкая. – М.: Просвещение, 1977. – С. 4-20.