

Кировское территориальное управление  
департамента по образованию администрации Волгограда  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества Кировского района Волгограда»

УТВЕРЖДЕНА  
на заседании педагогического совета  
МОУ ЦДТ Кировского района  
от « 15 » 12 2025г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ ЦДТ  
Кировского района  
И.И. Ежова  
Приказ МОУ ЦДТ № 591  
от « 15 » декабрь 2025г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**«Вальс (Шаг за шагом)»**

Возраст учащихся: 13-17 лет  
Срок реализации: 6 месяцев (январь 2026-июнь 2026)

Авторы-составители:  
Зотова Виолетта Станиславовна,  
методист,  
Шишова Каринэ Борисовна,  
педагог дополнительного образования

Волгоград, 2025

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вальс. (Шаг за шагом)» по тематической направленности является художественной.

Программа направлена на обучение детей среднего и старшего возраста основам хореографического искусства, развитие артистических, исполнительских способностей.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся";

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"( с изменениями и дополнениями от 04.11.2025);

Федеральный закон от 13 июля 2020 г. N 189-ФЗ "О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере";

Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. N 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей";

Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. N 808 "Об утверждении Основ государственной культурной политики" (в редакции от 25 января 2023 г. N 35, от 17 июля 2025 г. №487);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

**Актуальность программы** обусловлена социальным заказом учащихся 7-11 классов, не занимающихся ранее танцевальным искусством, разучить вальс и желанием учащихся украсить вальсом праздничные, торжественные мероприятия, проводимые в школе, свой выпускной вечер, праздник последнего звонка.

Программа учитывает принципы возрастного и индивидуального подхода к детям, предполагает различные виды деятельности: упражнения на развитие координации, прослушивание и анализ музыки, постановку и исполнение танцев. Все это используется как эффективное средство, помогающее учащимся

лучше почувствовать и понять музыку и танец, а также условие для личностного роста учащегося, помогает реализовать собственные способности и склонности.

**Педагогическая целесообразность** программы «Вальс. (Шаг за шагом)», определена тем, что направлена на приобщение каждого учащегося к танцевально - музыкальной культуре, применению полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной жизни. Благодаря системе хореографического развития, образования и воспитания, учащиеся приобретают эстетическую и танцевальную культуру.

Также педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой. В процессе реализации программы применяются как традиционные методы – изучение танцевальной техники и комбинаций, так и современные педагогические технологии развития лидерских и диалогических способностей; методы развития межличностного общения в коллективе; методы создания художественной среды средствами хореографии. На занятиях применён коллективный способ обучения, при котором обучение осуществляется путем общения в динамических парах, когда каждый учит каждого. Технология сотрудничества является ведущей в процессе обучения.

**Отличительной особенностью** данной программы является ее узкая направленность. Учащиеся изучают все варианты вальса, составляют танцевальную композицию и исполняют ее в конце учебного года. Программа «Танцевальная мастерская» создает условия для обучения танцевальному искусству, имеет базовый уровень, который обеспечивает теоретические и практические знания и навыки культуры исполнения вальса. Программа позволяет работать без специального отбора учащихся, в отличие от специализированных учреждений, но используемые методы обучения, опыт педагога, дают возможность учащимся овладеть основами хореографии.

### **Адресат программы**

В реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вальс. (Шаг за шагом)» участвуют учащиеся 13-17 лет.

В этом возрасте подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Их мышление полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов. Выражено стремление объединить свои знания в единую систему и тем самым определить смысл своего существования. Это возраст когда осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества, поощрять выдержку, упорство, настойчивость. В этом периоде учащимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений, развивается художественный вкус.

Возрастные особенности определяют приёмы и формы работы:

- наглядность: слуховая, двигательная, зрительная;
- опора на индивидуальность восприятия.

## **Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вальс. (Шаг за шагом)» рассчитана на 6 месяцев обучения, 96 академических часов.

### **Базовый уровень программы:**

включает в себя объем сведений о танцевальном искусстве, деятельность, направленную на освоение базовых знаний и умений в хореографии, обеспечивающих освоение обязательных знаний, умений и навыков в овладении приёмов исполнения вальсовых танцевальных композиций.

### **Форма обучения: очная.**

### **Режим занятий**

Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия: групповые.

Состав группы: постоянный.

Количество детей, одновременно находящихся в группе – до 15 человек.

Занятия по типу проведения – комбинированные, практические, диагностические.

Формы проведения занятий: учебное, репетиционное занятие, тренировочное занятие, открытое занятие.

Методические особенности занятий отражены в поэтапном освоении разделов («Танцевальная азбука» и «Художественно-постановочная работа») и тем учебного плана. Теоретическая часть программы обеспечивает учащимся необходимые знания теории по классу бальной хореографии. Практическая часть обеспечивает реализацию основной цели программы, занимает большее количество времени и применяется для развития технических и выразительных способностей учащихся.

**Цель программы:** развитие творческих способностей учащихся средствами хореографии через овладение техникой исполнения основ бальной хореографии.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- формирование представления о понятиях общих и специальных в области бальной хореографии;
- развитие у учащихся музыкально-ритмических навыков;
- овладение практическими умениями и навыками в области бальной хореографии.

#### *Личностные:*

- развитие физических данных;
- воспитание умения работать в коллективе;

- воспитание умения работать в парах.

*Метапредметные:*

- развитие индивидуальных творческих способностей;
- обогащение общекультурного кругозора учащихся

## Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1	<b>«Танцевальная азбука»</b>	<b>60</b>	<b>17</b>	<b>43</b>	
1.1	Введение. Вальс и его особенности.	2	1	1	Стартовая диагностика
1.2	Музыкальный размер, ритм	4	2	2	Педагогическое наблюдение
1.3	Разминочные упражнения	8	2	6	
1.4	Постановка корпуса.	8	2	6	Педагогическое наблюдение
1.5	Направления движения. Основной вальсовый ход, шаги: вперед - назад, вальсовая дорожка	8	2	6	Практический показ Педагогическое наблюдение
1.6	Степени поворота (правы, левый)	4	2	2	Педагогическое наблюдение
1.7	Исполнение парой: основные шаги, вальсовая дорожка, повороты	8	2	6	Практический показ Педагогическое наблюдение
1.8	Фигуры -«лодочка», -«окошко»	8	2	6	Практический показ Педагогическое наблюдение
1.9	Венский вальс.	4	1	3	Педагогическое наблюдение
1.10.	Фигурный вальс.	4	1	3	Педагогическое наблюдение
1.11	«Бальный экспресс»	2	-	2	Промежуточная диагностика: соревнование на лучшее

					исполнение
2.	<b>Художественно-постановочная работа</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	
2.1	«Музыка-дыхание танца».	2	1	1	Тестирование. Наблюдение.
2.2	Ритмические рисунки, композиционное решение танца	8	2	6	Педагогическое наблюдение
2.3	Подготовка к исполнению поддержки, поддержка	8	2	6	Практический показ Педагогическое наблюдение
2.4	Техника исполнения: четкость, синхронность, ритмичность	6	2	4	Практический показ Педагогическое наблюдение
2.5	Танцевальная композиция.	6	2	4	Педагогическое наблюдение
2.6	Выразительность и эмоциональность исполнения	4	2	2	Педагогическое наблюдение
2.7	Итоговое занятие «Разрешите пригласить!».	2	-	2	Итоговая диагностика: выступление на концерте
	<b>Итого:</b>	<b>96</b>	<b>28</b>	<b>68</b>	

## Содержание программы

### Раздел 1. Танцевальная азбука

#### Тема 1.1. Введение. Вальс и его особенности

**Теория:** вводный инструктаж, первичный инструктаж. Введение в образовательную область: (франц. *valse*, от нем. *Walzer*, от *walzen* — выкручивать ногами в танце, кружиться; англ. *waltz*, итал. *valzero*) — парный танец, основанный на плавном кружении в сочетании с поступательным движением; один из самых распространённых бытовых музыкальных жанров, прочно утвердившийся в профессиональной музыке европейских стран. Диагностика.

**Практика:** вводная беседа, практические упражнения на выявление физических данных.

**Форма контроля:** стартовая диагностика.

#### Тема 1.2. Музыкальный размер, ритм.

**Теория:** музыкальный размер - трёхдольный (3/4, 3/8, 6/8). Темп умеренно-быстрый. Основой современной ритмической системы является метроритм. Для понимания этой системы большое значение имеют такие понятия как метр, такт и музыкальный размер. Простые размеры.

**Практика:** упражнения для формирования и развития чувства музыкального ритма.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

### **Тема 1.3. Разминочные упражнения.**

**Теория:** разминочные упражнения – это комплекс упражнений, на разогрев всех групп мышц. Упражнения разминки базируются на азбуке музыкального движения, включают элементы классического и народно-сценического танцев, силовые упражнения, вырабатывают хорошее дыхание, скоростно-силовые качества. Сначала комплекс разучивается от начала до конца, затем следует выполнять комплекс в медленном темпе, пока не выработаются навыки, затем темп исполнения и количество подходов следует увеличить до максимума.

**Практика:** разминку следует выполнять как силовую круговую тренировку, начиная от мышц шеи до мышц ног и голеностопа (сверху вниз), последовательно. Все упражнения выполняются по несколько раз (12-18 раз), например, если это наклоны корпуса вправо-влево, то за «раз» принимается наклон в обе стороны, а не в одну.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

### **Тема 1.4. Постановка корпуса.**

**Теория:** правильно поставленный корпус – залог устойчивости. Постановку корпуса вырабатывают стоя, лицом к палке, затем держась за палку одной рукой и в упражнениях на середине зала. Позвоночник всё время удерживается в определённом положении с помощью мышц спины, пресса, ягодиц. Корпус под ногами и подтянут вверх. Именно такое удерживание придаёт корпусу организованный, волевой вид, внушающий ощущение постоянной готовности к движению, внутренней силы. В классике принято положение «четыре точки» — два плеча, два бедра находятся в одной плоскости. «Правильно поставленная спина даёт абсолютную свободу движения».

**Практика:** выполнение упражнений для постановки корпуса

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

### **Тема 1.5. Направление движения. Основной вальсовый ход, шаги «вперед - назад», вальсовая дорожка.**

**Теория:** вальсовая дорожка. Как и во многих видах вальса, в фигурном есть своя вальсовая дорожка. Она исполняется одинаково и партнером, и партнершей: на трех проходящих шагах вперед по линии танца. Дорожка может исполняться и вперед, и назад. На счет «раз» нужно со всей силы отталкиваться от пола каблуком опорной ноги, а счет «два» и «три» сделать шаги на полупальцах. При необходимости некоторые движения повторяются.

**Практика:** отработка нейтральной позиции: левая и правая ноги сомкнуты вместе и выпрямлены в коленях, а вес тела перенесён на правую ногу (для партнера) или на левую ногу (для партнёрши).

Знакомство и выполнение основных шагов для партнёра:

1. Из нейтральной позиции - шаг вперёд, начиная движение с левой ноги;
2. После этого - шаг правой ногой, двигаясь диагонально. Хотим сделать акцент на одном важном правиле: шаг должен приблизительно соответствовать ширине плеч;
3. После выполнения шага, ноги должны оказаться вместе. Аккуратно приставить свою левую ногу к правой ноге, вернув стопы в нейтральную позицию;
4. Шаг назад, начиная движение с правой ноги;
5. Шаг с левой ноги, двигаясь диагонально. При выполнении этого движения ноги вновь должны принять положение на ширине плеч; ноги вновь вместе
6. Приставляем правую ногу к левой ноге таким образом, чтобы стопы вернулись в нейтральную позицию.

**Основные шаги для партнёрши:**

1. нейтральная позиция: левая и правая ноги сомкнуты вместе и выпрямлены в коленях, а вес тела перенесён на левую ногу;
2. шаг вперёд, начиная движение с правой ноги;
3. шаг левой ногой, двигаясь диагонально. шаг должен приблизительно соответствовать ширине плеч; ноги - вместе.
4. приставить свою правую ногу к левой ноге, вернув стопы в нейтральную позицию;
5. шаг назад, начиная движение с левой ноги;
6. шаг с правой ноги, двигаясь диагонально. При выполнении этого движения ноги вновь должны принять положение на ширине плеч; ноги вновь должны оказаться вместе;
7. приставить левую ногу к правой ноге таким образом, чтобы стопы вернулись в нейтральную позицию.

**Форма контроля:** практический показ, педагогическое наблюдение.

### **Тема 1.6. Степени поворота (правый, левый)**

**Теория:** один полный вальсовый поворот на 360 град. (полный тур классического вальса) состоит из двух частей (двух полутур): первой половины поворота (на 180 град.) и второй половины поворота (на 180 град.). Полный вальсовый поворот занимает 2 такта музыкального сопровождения.

**Практика:** упражнения на тренировку поворотов.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

### **Тема 1.7. Исполнение парой: (основные шаги, вальсовая дорожка, повороты)**

**Теория:** парный танец — танец, исполняемый двумя партнёрами, как правило, мужчиной и женщиной, в противоположность одиночному и групповому танцу. Это искусство без слов сообщить партнёру о следующем шаге, повороте или фигуре. Ведущий в паре — как капитан корабля, решавший курс, но без тирании, с учётом волн

и ветра, представленных партнёром. Техника ведения требует не только умения предвидеть и планировать, но и чувствовать, адаптироваться к партнёру, сохраняя гармонию движений. Следование — это не пассивное подчинение, а активное участие в диалоге. Следующий партнёр не просто копирует, он интерпретирует сигналы, добавляя в танец свою уникальность.

Парный танец — это не просто движение вдвоём, это диалог тел, где каждый шаг — слово, а каждое движение — фраза. в парном танце каждый — часть дуэта, и партнёр не просто декорация, а полноценный соавтор истории.

**Практика:** отработка в паре основных шагов, вальсовой дорожки, поворотов)

**Форма контроля:** практический показ, педагогическое наблюдение.

### **Тема 1.8. Фигуры: «лодочка», «окошко»**

**Теория:** «Лодочка» представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее. Исполняется в 2 такта.

«Окошко» - движение, характерное для русского фигурного вальса. Танцующие стоят лицом друг к другу, правые руки партнеров соединены. Левая рука партнерши опущена вниз, а у партнера находится за спиной. Движение начинается с правой ноги навстречу друг другу, руки не размыкаются.

**Практика:** отработка фигур: «лодочка» - баланс по линии танца, а затем против нее.

«Окошко» вперед и назад (8 тактов): партнер расположен лицом из центра. У танцоров соединены правые руки. Партнер и Дама исполняют одинаковые шаги.

1. «Окошко» друг к другу: шаг на правую ногу вперед («1»), подставка без веса левой ноги сзади взакрест с вырастанием на правую ногу («2-3»). Правые руки поднимаются вверх.
2. «Окошко назад»: шаг на левую ногу назад («1»), подтягивание правой ноги с вырастанием на левой ноге («2-3»). Руки становятся вытянуты.
3. Танцующие делают движение «Окошко вперед и назад» друг к другу и друг от друга. В конце 11-го такта меняя ракурс так, чтобы Партнер стал расположен лицом в центр.
4. Танцующие делают движение «Окошко вперед и назад» друг к другу и друг от друга. Партнер расположен лицом в центр.
5. Танцующие делают движение «Окошко» друг к другу и друг от друга. В конце 15-го такта меняя ракурс так, чтобы Партнер стал расположен лицом из центра.
6. Партнер и Дама становятся лицом по линии танца. Правые руки соединены и находятся вверху. Фигура: Променад вперед (8 тактов).
7. Танцоры двигаются по линии танца: партнер исполняет вальсовую перемену вперед, начиная с левой ноги, Дама — натуральный поворот под рукой, начиная с правой ноги вперед.
8. Партнер исполняет Натуральный поворот с правой ноги вперед, Дама — натуральный поворот назад с левой ноги так, чтобы в конце концов оказаться в закрытой вальсовой позиции (Партнер спиной по диагонали по линии танца).

**Форма контроля:** практический показ, педагогическое наблюдение.

## Тема 1.9. Венский вальс

**Теория:** венский вальс — вальс в три па (фр. *Valse à trois temps*), парный бальный танец, где шаг выполняется на каждую долю такта. Музыкальный размер — 3/4 или 6/8. Первоначально венским вальсом назывался более простой в исполнении и не требовавший большого танцевального искусства вальс в два па (во Франции также именовавшийся «русским»).

**Практика:** положение в паре -в корпусе партнёрша отклоняется от партнёра, в нижней же части тела расстояние между партнёром и партнёршей должно быть минимальным. Задача партнёра — дать возможность двигаться партнерше. Для выполнения вальса вправо, когда очередной тakt начинается с шага правой ногой, партнёрша должна быть смещена относительно партнёра вправо.

**Шаги вальса вправо:**

первый шаг каждого такта определяет длину перемещения пары, он может быть различным по длине в зависимости от необходимости и опыта исполнителей. Во время второго шага выполняется основная часть поворота. Третий шаг — вспомогательный, на нем происходит перемена ноги.

Первый такт — партнёр начинает движение лицом вперёд, по ходу танца. Первый шаг выполняется с каблука по направлению между ступней партнёрши, с одновременным доворотом ступни вправо, при этом партнёрша делает шаг спиной назад. Второй шаг — «обход» вокруг партнёрши, при этом суммарный угол поворота этих двух шагов должен составить 180°. На третьем шаге выполняется приставление свободной ноги.

Второй такт — партнёр начинает движение спиной назад, с шага левой ногой, тогда как партнёрша выполняет шаг с правой ноги вперёд. На следующем шаге необходимо завершить второй оборот в 180°, таким образом, сделав полный тур вокруг себя. На третьем шаге выполняется приставление свободной ноги.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

## Тема 1.10. Фигурный вальс

**Теория:** фигурный вальс — изобретение советской хореографии, танцуется он по третьей балетной позиции в ногах. В фигурный вальс могут быть введены различные дополнительные фигуры, тогда как в венском вальсе партнёр и партнёрша всегда поочерёдно, с разницей в один тakt, выполняют одинаковую последовательность движений.

**Практика:** отработка композиции из четырех фигур, занимает 32 такта. М/Р — 3/4, темп умеренно быстрый. Первая фигура (8 тактов). И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), Зп (впереди: К — Л.Н.; Д — П.Н.). Руки в замкнутой позиции (рис. 1а). 1 тakt: балансе по Л.Т. (К — влево; Д — вправо). 2 тakt: балансе против Л.Т. (К — вправо; Д — влево). П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединяются во 2п. 3 тakt: первая половина вальсового поворота (К — влево; Д — вправо). 4 тakt: вторая половина вальсового поворота (К — влево; Д — вправо). Руки вначале разъединяются, в конце соединяются в И.П. 5 — 8 такты: повторение движений 1 — 4 тактов. В конце руки разъединяются и опускаются в исходную позицию. Вторая фигура (8 тактов). И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), Зп (П.Н. впереди). 1 тakt: балансе вперед с П.Н.; П.Р. (К) и П.Р. (Д)

соединяются в 3п (рис. 1г). 2 такт: балансе назад с Л.Н., соединенные руки выпрямляются перед собой (рис. 1д). 3 такт : первая половина вальсового поворота вправо. Соединенные руки переводятся в 3п. К и Д меняются местами. К.П.: К – лицом, Д - спиной к Ц; ноги в 3п (П.Н. впереди). Руки в 3п. 4 такт: шаг-глиссад назад с Л.Н. Соединенные руки переводятся в 1п. 5 – 8 такты: повторение движений 1 – 4 тактов. К и Д возвращаются на свои места. Третья фигура (8 тактов). 1 – 8 такты: К – семь дорожек вперед по Л.Т., начинает с Л.Н. На 8 такт исполняет связующий поворот вправо с П.Н. К.П. – спиной к Ц, 3п (П.Н. впереди). Д – четыре вальсовых поворота вправо под соединенными в 3п Л.Р. (К) и П.Р. (Д). К.П. – И.П. (рис.1а). Четвертая фигура (8 тактов). 1 – 8 такты: четыре вальсовых поворота вправо в паре. К.П. – И.П. Танец можно повторить. Вальсовые движения в фигурном вальсе можно исполнить и в других сочетаниях, в иных положениях в пар.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

### **Тема 1.11. «Бальный экспресс»**

**Практика:** выявление уровня подготовки учащихся

**Форма контроля:** промежуточная диагностика, соревнование на лучшее исполнение

## **Раздел II. Художественно-постановочная работа**

### **Тема 2.1. «Музыка-дыхание танца».**

**Теория:** выразительность музыки в движении; как характер музыкального произведения отражается в танце. Понятие музыкальной фразы.

**Практика:** слушание и анализ музыкального произведения.

**Форма контроля:** тестирование, наблюдение.

### **Тема 2.2. Ритмические рисунки, композиционное решение танца.**

**Теория:** ритмический рисунок танца всегда совпадет с ритмическим рисунком музыки. Но есть такое понятие, как «заполнение», т. е длительность движения, и вот тут-то начинается путаница. Движение в нашем случае — это, как нота, у нее может быть разная длительность. Если объяснить простым языком, то движение можно сделать быстро и уложить его в одну долю, а можно растянуть на 4, 8 и т.д. Именно заполнение дает ощущение акцентуации. Это когда ритмические акценты у Вас идут по основному ритмическому рисунку музыки, а хореографическое заполнение идет по вокальной мелодии.

**Практика:** отработка ритмики танца:

1. по вокальной мелодии (заполнение и акценты повторяют «слова и фразы» вокалиста);
2. когда вокала нет (все идет четко по основному ритму);
3. при замедлении ритма и заполнении (внутренний метроном, чтобы тикало внутри: «пам-пам-пам-пам...»)

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

### **Тема 2.3. Подготовка к исполнению поддержки.**

**Теория:** поддержка - технический прием в дуэтном танце, посредством которого танцовщик помогает танцовщице в выполнении танцевальных движений и поз. При исполнении поддержки партнер является опорой для партнерши, поддерживая, либо поднимая ее.

**Практика:** отработка поддержек. Работа над техникой поддержек.

**Форма контроля:** практический показ, педагогическое наблюдение.

#### **Тема 2.4. Техника исполнения: четкость, синхронность, ритмичность.**

**Теория:** понятие синхронии:

- линии/колонны/ряды должны быть предельно прямыми;
- круги должны быть круглыми, не овальными, не искривленными;
- симметричные рисунки/фигуры должны зеркально строиться относительно центра площадки.

**Практика:** отработка упражнений на выработку синхронности:

1. Тренировка в линии.
2. Смена лидера.
3. Дыхание.
4. Работа с остановками.
5. Смена партнеров.
6. Работа на различные стороны.

**Форма контроля:** практический показ, педагогическое наблюдение.

#### **Тема 2.5. Танцевальная композиция.**

**Теория:** понятие танцевальной композиции.

**Практика:** соединение и отработка танцевальных движений, поз, переходов, рисунка в танцевальные комбинации, фигуры и целый танец.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение

#### **Тема 2.6. Выразительность и эмоциональность исполнения.**

**Теория:** эмоции – неотъемлемая часть танца, важное средство выразительности образа. Техническое развитие танцевального движения и его выразительность - две сообщающиеся и взаимодополняющие задачи танцовщика.

Выразительность и эмоциональность исполнения это способ вовлечения зрителя в искреннюю сценическую жизнь художественного образа с передачей ему (зрителю) найденных исполнителем смыслов, подтекстов. Развитие физических данных, совершенствование технического мастерства соподчинены решению главной задачи - умению создавать выразительные художественные образы.

**Практика:** упражнения по развитию эмоций: «Смена ролей». «Развитие мимики», «Начинающие художники» и др.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

#### **Тема 2.7. «Разрешите пригласить!».**

**Практика:** итоговое занятие на выявление уровня подготовки учащихся.

**Форма контроля:** итоговая диагностика, выступление.

## ВОСПИТАНИЕ

Воспитание в хореографии направлены на развитие у учащихся дисциплины, культуры, творческих способностей и чувства ансамбля через разучивание танцевальных композиций, формирование правильной осанки, координации и музыкальности, а также приучение к организованности, вниманию к деталям и уважению к партнеру, используя классические и современные элементы вальса.

Это достигается через развитие творческих способностей, эмоциональной сферы, физической силы и выносливости, а также через организацию досуга и формирование чувства ответственности за общее дело.

**Цель** воспитательной работы - гармоничное развитие учащихся через искусство танца.

### **Задачи:**

- формирование личности: привитие нравственных ценностей, эстетического вкуса, культуры поведения;
- физическое совершенствование;
- воспитание трудолюбия, дисциплины;
- воспитание уверенности в себе;
- умение работать в коллективе.

### **Ожидаемые результаты**

- развитие эстетического вкуса, культуры, творческих способностей, нравственных качеств (организованность, взаимопомощь),
- формирование музыкальности, координации, пластики и навыков коллективного взаимодействия,
- пробуждение интереса к танцевальному искусству и умение выражать эмоции через движение.

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие методы воспитания: метод положительного примера (педагога, родителей, детей), метод упражнений, метод развития самоконтроля и самооценки детей, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Работа осуществляется в следующих формах:

#### Коллективные формы:

- Выступления и показы: концерты, творческие отчеты, фестивали, участие в конкурсах. Участие в концертной деятельности способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, дает опыт выступлений на сцене.
- Совместный досуг: экскурсии, тематические вечера.
- Обмен опытом: встречи с другими коллективами.
- Дискуссионные формы: обсуждение концертных программ, спектаклей.

#### Индивидуальные формы

- Беседы: ознакомительные, поддерживающие, корректирующие.

- Индивидуальные поручения: помочь в конкретной работе, совместный поиск решений.
- Анализ выступлений: обсуждение личных достижений и трудностей, поощрение.

### Интегративные формы

- Изучение истории и культуры: рассказы о быте, костюмах, традициях при подготовке хореографической постановки.

### Традиции коллектива

- Посвящение в танцоры

**Работа с родителями** или законными представителями осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия в процессе подготовки концертного номера;
- консультаций в групповом чате;
- опросов, собеседований.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки художественно-исполнительской деятельности педагогом, родителями, сверстниками;
- отзывов родителей и детей, других участников мероприятий.

Воспитательная работа осуществляется на учебной базе МОУ ЦДТ в рамках учебных занятий, а также во время воспитательных мероприятий, (концерты, мастер-классы, встречи с деятелями искусства, экскурсии, конкурсы, фестивали, тренинги на сплочение, темы красоты и нравственности, формирования эстетического вкуса, командного духа и культурного кругозора), организуемых с помощью и при активном участии родительского сообщества (*приложение «Календарный план воспитательной работы»*)

## **Планируемые результаты.**

### **Предметные результаты:**

учащиеся будут знать:

- основные понятия
- правильность постановки корпуса;
- характер музыкального произведения;
- базовые движения вальса.

Учащиеся будут уметь:

- правильно исполнять движения вальса;
- взаимодействовать в паре.

### **Личностные результаты**

- формирование культуры группового общения, умение работать в паре;

- освоение эмоционального исполнения танцевальных элементов;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.

### **Метапредметные результаты**

- развитие художественного вкуса и творческих способностей учащихся.

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

Календарный учебный график реализации дополнительной  
общеобразовательной общеобразовательной программы  
«Вальс. (Шаг за шагом)» на 2026 год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	12.01.2026	30.06.2026	24	48	96	2 часа 2 раза в неделю
Этапы образовательного процесса						
1 полугодие		12 недель				
2 полугодие		12 недель				
Промежуточная аттестация		24 марта – 31 марта				
Итоговая аттестация		23 июня-30 июня				

### **Условия реализации программы**

Занятия танцевального коллектива должны проводиться в специально оборудованном, хорошо проветриваемом *танцевальном классе*.

Танцевальный класс должен представлять собой просторное помещение с деревянным, не крашеным полом. Более бюджетная версия — хороший износостойкий ламинат. В последнее время появились модульные покрытия, изготовленные из ПВХ или вспененного каучука. Их свойства идентичны характеристикам паркета, а показатель износостойкости зачастую даже выше. Пол танцевального зала не должен иметь неровностей.

Согласно санитарно-гигиеническим требованиям к танцевальному залу, в этом помещении должны быть установлены *деревянные станки*, закрепленные на высоте 0,9–1,1 от уровня пола и на расстоянии 30 сантиметров от стены.

Без больших зеркал для танцевального зала невозможно добиться правильного выполнения тех или иных движений. Во время групповых занятий зеркала помогают педагогу контролировать действия учащихся. Как минимум одна стена помещения должна быть полностью зеркальной. При этом зеркала должны быть не менее 2 метров в высоту. Чем меньше швов между зеркалами, тем меньше будет искажение отражения занимающихся. При

отсутствии финансовой возможности купить двухметровые зеркала, можно повесить и полутораметровые, подняв их на 70 сантиметров от пола.

Обязательное наличие комнаты для переодевания детей. Комната должна хорошо проветриваться.

Танцевальный зал необходимо оборудовать качественной *акустической системой*, которая создаст глубокое и чистое звучание в любой точке зала. Музыкальное сопровождение занятия предполагает наличие концертмейстера (фортепиано), а так же наличие видео техники.

**Кадровое обеспечение программы:** реализация программы осуществляется педагогами, квалификация которых позволяет вести предмет.

### **Формы аттестации**

Для отслеживания результатов овладения содержанием программы «Вальс. (Шаг за шагом)» используются следующие формы аттестации и контроля: педагогическое наблюдение, диагностика, (стартовая, промежуточная, итоговая), практический показ.

Данные формы контроля дают возможность определить эффективность обучения по данной программе, позволяют учащимся, педагогам и родителям увидеть результаты творческого и танцевального развития.

Подведением итогов по результатам освоения материала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вальс. (Шаг за шагом)» может быть выступление на школьном концерте, праздничной линейке, тематическом мероприятии.

### **Оценочные материалы**

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального хореографического развития учащихся, их личные успехи. Общие параметры оценивания включают: танцевальные данные, музыкально-ритмические способности, сценическую культуру.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) учащихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних учащихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же учащегося (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными задачами и критериями (предметная соотносительная норма).

Результативность отражается в аналитических материалах (тестирование, диагностика) где наглядно виден рост развития учащихся. Стремление подняться с более низкого уровня (определяется количеством баллов) на высокий уровень, стимулирует учащихся на большую активность и трудоспособность.

В основе текущего и *промежуточного* контроля лежит десятибалльная система оценки успеваемости. Баллы текущего и промежуточного контроля вносятся в индивидуальную карту учащегося (приложение 1).

Для учащихся базового уровня обучения методом *промежуточной диагностики* является метод скрытого педагогического наблюдения.

Критерии контроля: правильность исполнения упражнений, знание порядка

исполнения комбинаций.

Уровни оценки: «низкий», «средний», «высокий».

Уровень «низкий» - учащийся плохо знает учебный материал, не может сказать название упражнений, путается в комбинациях.

Уровень «средний» - учащийся хорошо знает учебный материал, знает название упражнений, но иногда путается в комбинациях.

Уровень «высокий» - учащийся отлично знает учебный материал, знает название упражнений, не путается в комбинациях, выполняет упражнения уверенно и правильно.

Для *итоговой диагностики* применяется текст контрольного занятия для учащихся:

1. Беседа на знание изученного материала
  - 1) Вальс и его особенности?
  - 2) Как правильно держать корпус?
  - 3) Какие бывают повороты в вальсе? Как правильно их исполнять?
  - 4) Какие фигуры вальса вы знаете? Как правильно их исполнять?
  - 5) В чем различие Венского вальса от Фигурного вальса?
  - 6) Виды поддержек?
2. Практическая работа по исполнению упражнений на середине зала
  - 1) Упражнение на постановку корпуса.
  3. Практическая работа по исполнению упражнений с продвижением по залу:
    - 1) Основной вальсовый ход
    - 2) Исполнение поворотов
    - 3) Исполнение фигур вальса
    4. Исполнение комбинаций вальса.
  5. Тест на выявление эмоциональности
    - игра «Угадай кто я»—каждый тестируемый в индивидуальном порядке показывает задуманное им животное (птицу) с определённым эмоциональным состоянием, остальные должны угадать кто это и какое у него настроение: Радость Недовольство Злость Грусть Усталость Спокойствие;
    - интерактивная дидактическая игра «Словарь настроений»:  
<https://wordwall.net/play/4286/052/602>

## **Методические материалы**

В учебном процессе используются следующие методы обучения:

*метод танцевально-практических действий*: педагог демонстрирует танцевальную композицию, отдельные фигуры и элементы, и соответственно анализирует их;

*метод тренировки и заданий*: тренировочные упражнения - это планомерно повторное выполнение танцевальных движений, которые учащиеся под руководством педагога осуществляют каждое занятие;

*метод танцевальной импровизации*: не требует предварительных навыков и мастерства, направлено на развитие способности чувствовать своё тело, слышать музыку движений, т.е. ориентация на процесс.

Дидактические материалы:

1. Видеозапись постановки корпуса в танце <https://yandex.ru/video/preview/5932625374105461088>
2. Основные фигуры в танце Фигурный вальс <https://www.youtube.com/watch?v=Po8d-cZy7jg>
3. Видео уроки вальса для начинающих. [https://www.dancestudio.ru/video-lessons/video-uroki-vals-a-dlya-nachinayushhih\\_](https://www.dancestudio.ru/video-lessons/video-uroki-vals-a-dlya-nachinayushhih_) .
4. Вальсовые повороты <https://ballroom-dances.ru/page/klassicheskij-vals-tanec>
5. Эмоциональная выразительность в танце. <https://nsportal.ru/kultura/teatralnoe-iskusstvo/library/2021/02/10/emozionalnaya-vyrazitelnost-v-tantse-k-voprosu-o>
6. Видео «Эмоции – как выразительное средство в танце» <https://www.youtube.com/watch?v=5Xu60MYt3D4>

### **Список литературы и источников, рекомендуемый педагогам**

1. Бежар М. Вселенная хореографа. 2018.- 176 с.
2. Безуглая Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. - М.: Лань Планета музыки, 2015. - 750 с.
3. Богданов Г.Ф. Детское хореографическое творчество: теория, методика, практика: методическое пособие. –Москва-Берлин: Директ-Медиа, 2017. -143 с.
4. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 128 с.
5. Александрова Н.А., Васильева А.Л. Вальс. История и школа танца + DVD. Учебное пособие. 1-е изд., 2013.- 224 с.
6. Дегтярева Е.Ю. Вальс. История возникновения и современность. Вестник АРБ №27(1), 2012

### **Интернет ресурсы:**

1. Киберленинка - <https://cyberleninka.ru/> Дата доступа: 2024
2. Элайбари - <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> Дата доступа: 2024
3. Books\_for\_dancer-  
[https://instagram.com/books\\_for\\_dancer?iqshid=ckx3p8y5xy4c](https://instagram.com/books_for_dancer?iqshid=ckx3p8y5xy4c) Дата доступа: 2024
4. <http://www.classicalballetmusic.com> (Балетная и танцевальная музыка, музыка для балетного класса в аудио формате.) Дата доступа: 2024
5. <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatelnaya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam> (сборники по хореографии и танцам) Дата доступа: 2024

### **Список литературы и интернет ресурсов, рекомендуемый учащимся**

1. Вашкевич Н.Н. История хореографии. - М., 2012. - 307 с.
2. Как не быть зажатым в танце. Уроки танцев. <https://www.youtube.com/watch?v=q64OdEaJnVg> Дата доступа: 2024
3. Упражнения для развития танцевального шага <http://studentsrl.ru/page508.html> Дата доступа: 2024
6. Видеозапись постановки корпуса в танце <https://yandex.ru/video/preview/5932625374105461088> Дата доступа: 2024
7. Основные фигуры в танце Фигурный вальс <https://www.youtube.com/watch?v=Po8d-cZy7jg> Дата доступа: 2024
8. Видео уроки вальса для начинающих. <https://www.dancestudio.ru/video-lessons/video-uroki-vals-a-dlya-nachinayushhih/> . Дата доступа: 2024
9. Вальсовые повороты <https://ballroom-dances.ru/page/klassicheskij-vals-tanec> Дата доступа: 2024
10. Эмоциональная выразительность в танце. <https://nsportal.ru/kultura/teatralnoe-iskusstvo/library/2021/02/10/emotsionalnaya-vyrazitelnost-v-tantse-k-voprosu-o> Дата доступа: 2024
11. Видео «Эмоции – как выразительное средство в танце» <https://www.youtube.com/watch?v=5Xu60MYt3D4> Дата доступа: 2024

### **Список литературы и интернет ресурсов, рекомендуемый родителям**

1. Книги про танцы. [https://knigukupi.ru/top-pro\\_tancy.php](https://knigukupi.ru/top-pro_tancy.php) Дата доступа: 2024
2. Книги о танцах: время для вдохновения. <https://sp-dance.ru/blog/15> Дата доступа: 2024
3. [Музыкальная энциклопедия](#), Дата доступа: 2024

Приложение 1

### Диагностическая карта учащегося

№ п/п	Фамилия, имя	Музыкальность	Основные шаги вальса	Исполнение поворотов	Исполнение фигур	Исполнение в паре	Память	Примечания

## Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1	Тренинг на сплочение коллектива.	Январь	Коллективная деятельность, распределение задач	Фотоотчет в группе ВК
2	Мастер-класс от профессионалов.		Беседа, практическое применение танцевальных навыков в парах	Фотоотчет в группе ВК
3	«Вальс в русской культуре: история возникновения и развития» – презентационная игра	Февраль	Подготовка сценария, распределение ролей, проведение мероприятия	Фотоотчет в группе ВК
4	Концертная программа известного творческого коллектива	Март	Посещение концертной площадки Волгограда (ЦКЗ, филармония, Экспоцентр)	Фотоотчет в группе ВК
5	Диспут на темы красоты и нравственности	Апрель	Подготовка сценария, распределение ролей, проведение мероприятия	Фотоотчет в группе ВК
6	Танцевальное состязание «Танцуем вальс»	Май	Подготовка элементов вальса в парах, проведение мероприятия.	Фотоотчет в группе ВК
7	«Выпускной бал»	Июнь	Участие в концерте, школьной линейке	Фотоотчет в группе ВК