

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом творчества «Измайловский»
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2024 № 197
Директор ГБУ ДО ДТ «Измайловский»
_____ Н.В. Шаталова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС»

/название программы/

12 дней

/срок освоения/

от 7 до 18 лет

/возраст обучающихся/

Разработчик: Крылова М.Э., педагог дополнительного образования
Тетенькин С.М., педагог дополнительного образования

/коллектив авторов/

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Школьный вальс» (далее – образовательная программа, программа) содействует эстетическому и нравственному воспитанию детей путем приобщения к искусству танца, имеет *художественную направленность*.

Образовательная программа *адресована* подросткам преимущественно в возрасте 7-18 лет, желающих овладеть искусством вальса.

Актуальность. В конце учебного года в школах звучат последние звонки для выпускников 9, 11 классов, а после экзаменов проходят выпускные вечера.

Традиция проведения выпускных вечеров в России восходит ко временам царствования Петра I. Считается, что первый в российской истории выпускной вечер состоялся в 1718 году в Москве в школе математических и навигационных наук. В дальнейшем выпускные вечера стали праздноваться в Морской академии и других учебных заведениях. Церемония выпускного вечера включала выдачу аттестатов, напутствие директора и преподавателей, а затем праздничный бал.

Одним из популярных бальных танцев является вальс. Вальс – главный танец на выпускном школьном балу. Если раньше его танцевали на балах, то теперь этот танец является лучшим украшением школьного бала выпускников.

Танец воспитывает в ребенке такие черты характера, как трудолюбие, ответственность, коммуникабельность. Наряду с этим ребенок овладевает профессиональными навыками танцовщика, более глубоко начинает понимать данный вид искусства.

Дети, разучивая этот бальный танец, имеют возможность развить такие качества, как гибкость, пластичность, музыкальность, чувство ритма, умение работать в коллективе, способность к художественному самовыражению.

Уровень освоения образовательной программы – *общекультурный*.

Объем образовательной программы – 24 часа, **срок освоения** – 12 дней.

Цель образовательной программы – направлена на развитие творческих способностей учащихся через обучение искусству танца – вальса.

Достижение цели раскрывается через следующие группы **задач**:

- **Обучающие:**
 - познакомить с историей происхождения вальса;
 - обучить технике исполнения вальса;
 - научить правильно и выразительно исполнять элементы и комбинации вальсовых композиций;
 - формировать умения и навыки выступления перед зрителями.
- **Развивающие:**
 - развивать чувство ритма, координацию движений;
 - развивать музыкальность и эмоциональную выразительность;
 - способствовать формированию правильной и красивой осанки;
 - развить творческую инициативу и способность к самовыражению в танце;
- **Воспитательные:**
 - привить интерес учащихся к искусству танца;
 - воспитывать коммуникативные навыки и культуру взаимодействия танцоров в паре.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, получаемые учащимися в результате освоения программы:

Предметные:

- познакомятся с историей происхождения вальса;
- овладеют техникой исполнения вальса;
- научиться правильно и выразительно исполнять элементы и комбинации вальсовых композиций.

Метапредметные

- разовьют чувство ритма, координацию движений;
- разовьют творческую инициативу и способность к самовыражению в танце.

Личностные

- сформируют коммуникативные навыки и культуру взаимодействия танцоров в паре;
- сформируют потребность в поддержании правильной и красивой осанки;
- будут проявлять интерес к искусству танца.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обучение по программе осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации образовательной программы

Программа предусматривает внеаудиторную самостоятельную работу учащихся над отработкой техники танца.

Условия набора и формирования групп. Набор детей осуществляется на свободной основе.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом особенностей реализации программы – не менее 15 человек. Группы формируются с учетом возраста: 7-10 лет (младший школьный возраст), 11-14 лет (средний школьный возраст), 15-18 лет (старший школьный возраст). Возможен разновозрастной состав группы.

Формы организации и проведения занятий

Образовательный процесс, строится в соответствии с возрастными и психологическими возможностями и особенностями детей

Формы проведения занятий: учебное занятие, репетиция.

Формы организации деятельности на занятиях:

– фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

– групповая: организация работы в малых группах, в парах.

Учебные занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации программы необходимы:

танцевальный зал (просторное помещение) с зеркалами;

аудио и видеопроекционная аппаратура.

Для учащихся необходима удобная форма одежды и обувь.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов			Формы контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	
2.	Вальсовый шаг вперед и назад.	2	0,25	1,75	наблюдение
3.	Основной вальсовый ход.	2	0,5	1,5	наблюдение
4.	Движения «лодочка», «окошко».	2	0,25	1,75	наблюдение
5.	Вальсовые повороты	4	0,5	3,5	
6.	Композиция и постановка танца	10	1	9	наблюдение
7.	Контрольное и итоговое занятие	2	0	2	показательное выступление
	Итого	24	3,5	20,5	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ТВОРЧЕСТВА "ИЗМАЙЛОВСКИЙ"
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шаталова Наталья
Владимировна, Директор

3 02.09.24 17:08 (MSK)

Сертификат 61B39211AB9E4497F4E000F8639D1D80

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе «Школьный вальс»

Задачи обучения

- *Обучающие:*
 - познакомить с историей происхождения вальса;
 - обучить технике исполнения вальса;
 - научить правильно и выразительно исполнять элементы и комбинации вальсовых композиций;
 - формировать умения и навыки выступления перед зрителями.
- *Развивающие:*
 - развивать чувство ритма, координацию движений;
 - развивать музыкальность и эмоциональную выразительность;
 - способствовать формированию правильной и красивой осанки;
 - развить творческую инициативу и способность к самовыражению в танце;
 - развитие интереса учащихся к танцевальному искусству;
- *Воспитательные:*
 - привитие интереса учащихся к искусству танца;
 - воспитывать коммуникативные навыки и культуру взаимодействия танцоров в паре.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория. Задачи обучения. Инструктаж по охране труда. Вальс. История вальса. Разновидности вальса: «Вольта», «Венский вальс», «медленный вальс», «фигурный вальс».

Практика. Разучивание поклона-приветствия.

2. Вальсовый шаг вперед и назад.

Теория. Вальсовый шаг вперед и назад. Основной счет «раз, два, три». Основные положения в паре и соединения рук. Вальсовая дорожка.

Практика. Разучивание и выполнение движений под счет. Изучение и отработка вальсового шага вперед и назад индивидуально и в паре.

Форма контроля – наблюдение.

3. Основной вальсовый ход.

Теория. Основной вальсовый ход. Движение качели. Вальсовый квадрат.

Практика. Отработка выполнения основного вальсового хода, движения качели. Отработка движений и ходов вальса в вальсовом квадрате.

Форма контроля – наблюдение.

4. Движения «лодочка», «окошко».

Теория. Правила выполнения движения «лодочка», «окошко». Особенности работы в паре.

Практика. Отработка выполнения движения «лодочка», «окошко». Кружение парой. Просмотр исполнения (наблюдение «Основные движения вальса»).

5. Вальсовые повороты

Теория. Основные положения в паре и соединения рук: закрытое положение, открытое положение, противоположное положение, боковое положение. Первая половина поворота. Вторая половина поворота. Полный вальсовый поворот.

Практика. Выполнение подготовительных упражнений. Разучивание и отработка вальсового поворота вправо по одному. Отработка выполнения первой половины вальсового поворота. Отработка выполнения второй половины вальсового поворота. Выполнение тренировочных упражнений в паре «обмен местами – руки накрест». Отработка выполнения

полного вальсового поворота вправо в паре в закрытой позиции. Соединение вальсовых движений.

6. Композиция и постановка танца.

Теория. Составление танцевальных композиций. Структурные компоненты танцевальной постановки: танец, музыка, костюм. Рисунок танца.

Практика. Отработка выхода. Соединение вальсового квадрата и движений вальса. Отработка связки из двух движений и двух-трех фигур. Соединение кружения парой с основным ходом. Соединение связок в танцевальную композицию. Просмотр исполнения (наблюдение «Композиция и постановка танца»).

7. Итоговое занятие.

Практика. Показательное выступление.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, получаемые учащимися в результате освоения программы:

Предметные:

- познакомятся с историей происхождения вальса;
- овладеют техникой исполнения вальса;
- научатся правильно и выразительно исполнять элементы и комбинации вальсовых композиций.

Метапредметные:

- разовьют чувство ритма, координацию движений;
- разовьют творческую инициативу и способность к самовыражению в танце.

Личностные:

- сформируют коммуникативные навыки и культуру взаимодействия танцоров в паре;
 - сформируют потребность в поддержании правильной и красивой осанки;
- будут проявлять интерес к искусству танца.*

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Рекомендации к обучению парным танцам

Основой программы являются принципы: "от простого к сложному", "от медленного к быстрому", "посмотри и повтори", "вместе с партнером", "осмысли и выполни", "от эмоций к логике", "от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Освоение танцевальных фигур происходит постепенно.

Занимаясь дуэтным танцем, дети получают навык правильного взаимоотношения и общения с противоположным полом. Наряду с равноправным партнерством, роль девочки и мальчика различны, мальчик отвечает за тактику в паре: размещение на паркете, порядок исполнения фигур, выход из положения при столкновении с другой парой, берет на себя инициативу, если происходит что-то незапланированное. Девочка отвечает за эстетическую составляющую – она должна знать, что она является украшением пары, отвечая за свой внешний вид и внешний вид партнера. Умея следовать за партнером, она должна оставаться активной, готовой помочь партнеру, если ему трудно справиться с ситуацией. При этом каждый обязан знать свою партию и отвечать за себя сам.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из «я» в «мы», т.к. только ощущая себя единым целым можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению танца в паре.

Методы обучения, используемые при реализации программы:

- словесные методы (собеседование, объяснение, беседа, диалог);
- метод наблюдения;
- наглядный метод;
- метод демонстраций (показ движений и фигур танца).

Основные методические приемы:

- последовательность решения задач в каждом упражнении;
- неоднократное повторение упражнения при разучивании;
- объяснение значения и названия каждого упражнения;
- изображение движения на схеме;
- постепенное сокращение объяснений при освоении техники упражнения;
- требование синхронности и единой формы исполнения;
- предупреждение и исправление ошибок по ходу выполнения упражнения;
- подготовительные упражнения при освоении сложных двигательных навыков.

Общеразвивающие упражнения и разминка. Разминка проводится на каждом занятии в виде «статического танца» под современную популярную музыку, что создает благоприятный фон и повышает интерес к занятиям. Задача разминки – разогрев.

Основной формой организации образовательного процесса является занятие. Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную. Продолжительность подготовительной части составляет – 10-15%, основной части – 75-80%, а заключительной – 5-10% от общего времени занятия.

Как танцевать вальс - подробное описание шагов со схемами¹

Освоение элементов танца, танцевальных комбинаций и фигур, из которых состоят композиции вальса, являются началом их разучивания. Разучиваемые элементы танца исполняются в начале в медленном темпе, а по мере усвоения материала темп ускоряется. Следует чередовать быстрые и медленные движения. Новые движения вводятся постепенно.

Вначале следует усвоить ряд основных движений в определенной последовательности, а затем их можно исполнять в различных вариациях.

Вальс - популярный вариант для начинающих танцоров. Музыка имеет более медленный темп, и это хороший легкий танец, который можно выучить, когда вы только начинаете.

Тайминг: Танец исполняется в ритме 3/4 и считается по схеме 1, 2, 3.

Характеристика: Это веселый, элегантный танец, который строится по танцполу. Одна из основных характеристик этого танца — подъем и падение.

Основные движения

Когда вы впервые учите танцевать вальс, вы обнаружите, что он сводится к нескольким основным шагам, которые помогут вам достичь того легкого, как воздух, образа настоящего профессионала.

Названия основных приемов включают:

Квадратный шаг

Первое движение, которое вы должны выучить, — это квадратный шаг. Вот схема этого приема:

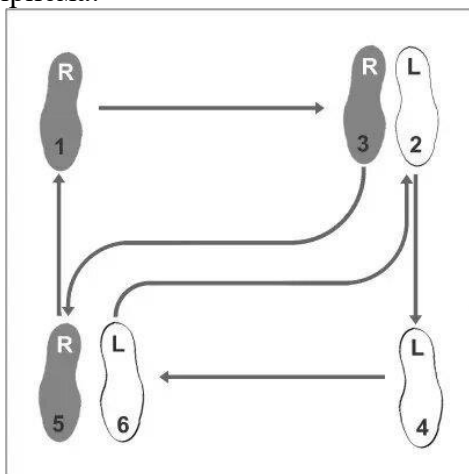


Схема квадратного шага

Работа ног ведущего:

- Передняя половина шага: Левая нога вперед, правая в сторону, затем первая приближается ко второй и смещает вес.
- Задняя половина: Правая нога назад, левая в сторону, далее приблизьте первую ногу ко второй и измените центр тяжести.

Работа ног ведомого:

- Задняя половина: Правая нога назад, левая в бок, затем закройте первую ногу слева и измените вес.
- Передняя половина: Левая нога вперед, правая в сторону, далее приблизьте первую ногу ко второй и сместите вес.

Кружение

Следующее движение, которое необходимо выучить, чтобы хорошо танцевать, — это кружение.

Для начинающего танцора это важный шаг, поскольку он помогает вам передвигаться по комнате.

Вот его схема:

Работа ног ведущего:

- Кружение вперед Левая нога ведущая: Левая нога вперед, правая в сторону, затем левая нога приближается к правой и меняет центр тяжести.
- Кружение вперед Правая нога впереди: Правая нога вперед, левая в бок, дальше приблизьте правую ногу к левой и измените вес.

Работа ног ведомого:

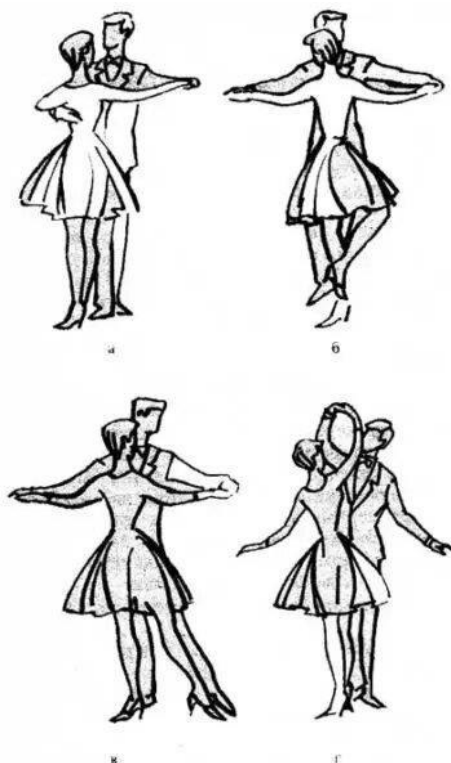
- Кружение назад с ведением правой ноги: Правая нога назад, левая в сторону, затем закрыть первую ногу слева и сместить вес.

- Кружение назад с ведением левой ноги: Левая нога назад, правая в сторону, далее приблизить первую ногу ко второй и изменить вес.

Поворот под рукой

До сих пор мы обсуждали базовый квадратный шаг, а затем я дал вам кружение, которое помогает вам передвигаться по полу.

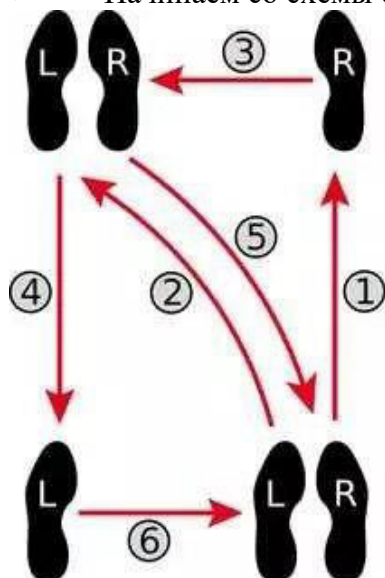
Следующий прием, который нужно выучить, — это поворот под рукой для ведомого. Его схема:



Поворот под рукой

Работа ног ведущего:

- Начинаем со схемы базовый шаг (счет 1-2-3, 1-2-3)



- Передняя половина квадратного шага: Левая нога вперед, правая в бок, дальше приблизьте левую ногу к правой и измените центр тяжести. (счет 1-2-3)
- Задняя половина квадратного шага, одновременно поднимая левую руку для поворота под рукой: Правая нога назад (во время шага назад поднимите левую руку), левая нога в сторону, затем приблизьте первую ногу ко второй и сместите вес. (счет 1-2-3)
- Передняя половина квадратного шага: (счет 1-2-3)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

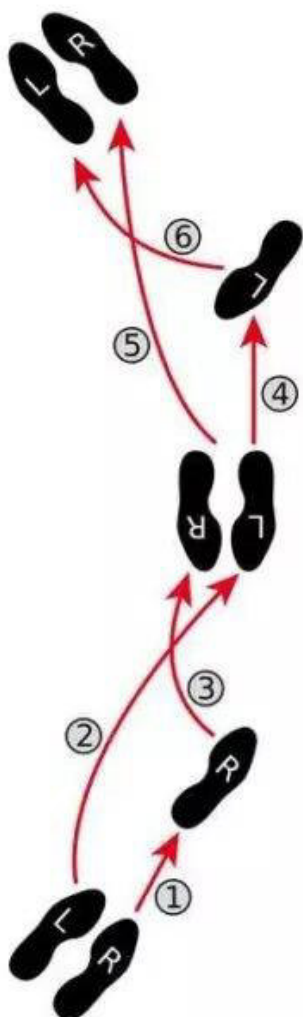
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ТВОРЧЕСТВА "ИЗМАЙЛОВСКИЙ"
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шаталова Наталья
Владимировна, Директор

8

02.09.24 17:08 (MSK)

Сертификат 61B39211AB9E4497F4E000F8639D1D80

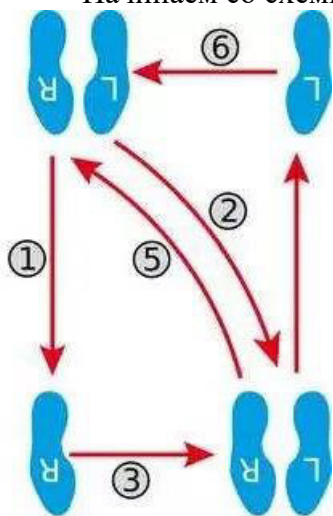
- Задняя половина квадратного шага: Правая нога назад (пригласите ведомого вернуться в закрытую позицию), левая нога в сторону, далее закройте правую ногу левой и измените центр тяжести. (счет 1-2-3)



Примечание: После того, как последователь выполнит поворот под рукой, вернитесь в закрытую позицию.

Работа ног ведомого:

- Начинаем со схемы базовый шаг (счет 1-2-3, 1-2-3)



- Задняя половина квадратного шага: Правая нога назад, левая в бок, затем приблизить первую ногу ко второй и сместить вес. (счет 1-2-3)
- Поворот под рукой вправо: Левая нога вперед (ведущий поднимет правую руку ведомого — убедитесь, что вы продолжаете шагать прямо на ведущего), правая нога вперед,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ТВОРЧЕСТВА "ИЗМАЙЛОВСКИЙ"
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шаталова Наталья
Владимировна, Директор

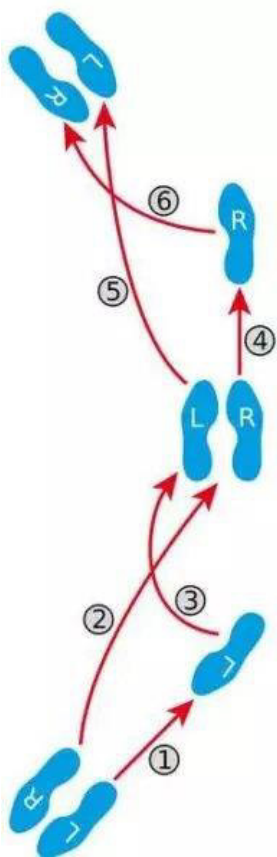
9

02.09.24 17:08 (MSK)

Сертификат 61B39211AB9E4497F4E000F8639D1D80

начиная идти под правой рукой, левая нога вперед, переставляйте ноги вперед по очереди — каждый шаг будет продолжать идти кругом для поворота под рукой. (счет 1-2-3, 1-2-3)

- Передняя половина квадратного шага: Левая нога вперед — соединяясь задом с ведущей, правая в бок, дальше сомкните обе ноги и измените центр тяжести. (счет 1-2-3)



Выбор музыки для танца

Вальс танцуется под более медленную музыку, чем ритмичные танцы.

Первый такт обычно представляет собой низкую басовую ноту. Следующие две ноты немного выше.

Классическая музыка — лучший вариант для обучения, может быть использована и современная и даже кантри музыка.

Примеры популярной традиционной и современной вальсовой музыки включают:

- «Голубой Дунайский вальс» — Иоганн Штраус II (известный как король вальсовых композиций);
- «Императорский вальс» — Иоганн Штраус II;
- «Минутный вальс» — Фредерик Шопен;
- «Спящая красавица» — Петр Ильич Чайковский;
- «Лебединое озеро» — Петр Ильич Чайковский;
- «Вальс конькобежца» — Эмиль Вальдттойфель;
- «Ты одинок сегодня ночью?» — Элвис Пресли;
- «Восход, закат» — Перри Комо;
- «Tennessee waltz» — Энн Мюррей;
- «Piano Man» — Билли Джоэл;
- «Unforgettable» — Нат Кинг Коул;
- «The Way You Look Tonight» — Фрэнк Синатра;
- «Perfect» — Эд Ширан.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов:

1. Пуртова, Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: учеб. пособие для студ. учрежд. сред. проф. Образования. - М.: ВЛАДОС, 2004. - 256 с. - ISBN: 5-691-00814-5,
2. Регацциони Гвидо и др. Бальные танцы (учимся танцевать). – М.: АО «Бертельсманн Медиа», 2001. - 192 с.
3. Современный бальный танец. Под ред. В.М. Стриганова и В.И. Уральской. - М., «Просвещение», 1977- 431 с. с ил.

Для обучающихся:

1. Регацциони Гвидо и др. Бальные танцы (учимся танцевать). – М.: АО «Бертельсманн Медиа», 2001. - 192 с.
2. Уральская В.И. Рождение танца. - М.: Советская Россия, 1982. - 143 с.

Электронные образовательные ресурсы:

Медленный вальс:

- <http://www.trainingdances.com/ru/slowwaltz/figures.html>;
- <http://dance123.ru/medlennyj-vals>.

Танцевальный костюм, прическа и макияж

- <http://mirprincess.ru/1056-delaem-pricheski-dlja-balnykh-tancev.html>
- <https://vk.com/balnicam>
- <http://lastinfo.com.ua/index.php/articles/65-suite/439-ballroom-fashion.html>
- http://www.nn.ru/community/hobby/duhi/?do=read&thread=28207761&topic_id=68693635&archive=1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- текущий контроль – в форме наблюдения педагога в процессе занятий (в процессе каждого занятия педагог лично оценивает работу каждого учащегося, подмечает успехи и неудачи, поощряет удачные творческие находки в передаче выразительности образа);
- итоговый контроль (подведения итогов реализации программы) – в форме показательного выступления учащихся и их самооценки.

Карта наблюдения «Основные движения вальса»

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Положения рук, позиции ног	Владение основными элементами техники. Знание основных движений и фигур	Пластичность и эмоциональная выразительность
1				
2				
3				

Критерии:

- высокий уровень: правильное и точное выполнение движений, хорошо ориентируются в пространстве, исполнение выразительное;
- средний уровень: выполнение упражнения с незначительными погрешностями, невыразительно;
- низкий уровень: движения выполняются неуверенно, допускаются значительные ошибки.

Карта наблюдения «Композиция и постановка танца»

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Ориентация в пространстве. Взаимодействие в паре	Эмоциональная выразительность	Знание основных движений и фигур танца	Владение чувством ритма и темпа
1					
2					
3					

Критерии:

- высокий уровень – правильное и точное выполнение упражнений, хорошо ориентируются в пространстве; исполнение выразительное, технически качественное и художественно осмысленное;
- средний уровень - грамотное исполнение с небольшими недочетами как в техническом так и в художественном плане.
- низкий уровень – выполнение с большим количеством недочетов, слабая техническая подготовка, незнание техники исполнения изученных движений, движения выполняются неуверенно и невыразительно, допускаются значительные ошибки.

Информационная карта
итогового контроля освоения программы

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	История возникновения вальса	Вальсовый шаг вперед и назад	Разворот вперед и назад.	Основной вальсовый ход	Движение качели. Вальсовый квадрат.	Движения «лодочка», «окошко». Круговое парой.	Выход. Соединение вальсового квадрата и движения вальса	Общая оценка

Критерии оценивания исполнения вальсовой композиции:

- высокий уровень – точное исполнение движений вальса, все движения выполняются в темпе музыки с нужной четкостью; передает в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки; чувствует себя комфортно;
- средний уровень – выполняет в темпе музыки половину и более движений; но отсутствует чистота в движениях, допускает погрешности, в некоторых моментах не чувствует себя комфортно;
- низкий уровень – учащийся самостоятельно не выполняет движения, повторяет за другими, путается, мимика бедная, движения не выразительные, чувствует дискомфорт, зажат.