ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ отправлен на официальный сайт: **cdut.simedu.ru**
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Ельцова Татьяна Сергеевна
Действителен с: с 24.04.2026, 07:48
Действителен до: до 18.07.2027, 07:48
Ключ подписи: 10F9103327135FF8F7149A8DBA25426D

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СИМФЕРОПОЛЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 1
от «31» 08 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБ УДО «ЦДЮТ»
г.Симферополя
_____ Ельцова Т.С.
Приказ №97 от «31» 08 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА кружка «ВЫПУСКНОЙ ВАЛЬС»

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 16 - 17 лет
Обьем часов: 72
Срок реализации программы: 1 год
Уровень программы: стартовый

Разработчик: Лысенок Татьяна Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

г.Симферополь, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1.	Пояснительная записка _____	3-7	стр.
Раздел 2.	Учебный план _____	8	стр.
Раздел 3.	Календарный учебный график_____	9	стр.
Раздел 4.	Содержание программы_____	10-12	стр.
Раздел 5.	Воспитание _____	13-15	стр.
Раздел 6.	Планируемые результаты _____	16	стр.
Раздел 7.	Ресурсное обеспечение _____	17-20	стр.
Раздел 8.	Список литературы _____	21	стр.
Раздел 9.	Приложения _____	22	стр.
	9.1. Оценочные материалы _____	22	стр.
	9.2. Методические материалы _____	23-46	стр.
	9.3. Календарно-тематическое планирование_	47-56	стр.
	9.4. Лист корректировки _____	57	стр.

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Выпускной вальс» ориентирована на работу с детьми в области хореографии. В результате освоения программы дети будут знать историю танца, фигуры вальса, уметь применять их на практике, научатся танцевать вальс.

Программа соответствует художественной направленности.

При разработке программы учтены требования следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. №309 «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-3РК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. №1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 №1338-р);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. №1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;
– Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым (далее – МБ УДО «ЦДЮТ» г. Симферополь);
– Положение о порядке разработки, принятия и утверждения дополнительных общеобразовательных программ в МБ УДО «ЦДЮТ» г. Симферополя (приказ № 29 от 25.03.2026);
– Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (приказ № 75 от 30.08.2024);
– Положение об учете результатов освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (приказ № 75 от 30.08.2024);
– Положение о порядке оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между МБ УДО «ЦДЮТ» г. Симферополя и обучающимися и(или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся (приказ № 75 от 30.08.2024);
– Положение о порядке и основании перевода, отчисления и восстановления обучающихся (приказ № 75 от 30.08.2024);
– Положение о правилах приема обучающихся в МБ УДО «ЦДЮТ» г. Симферополя (приказ № 75 от 30.08.2024);

– Положение о режиме занятий обучающимися в МБ УДО «ЦДЮТ» г. Симферополя (приказ № 75 от 30.08.2024).

Программа **модифицированная**, разработана на основе программ и методических разработок следующих авторов: Громов Ю.И., Фадеева С.Л., НеугасоваТ.Н.

Цель: формирование личности ребенка посредством приобщения к искусству хореографии и, в частности, к искусству бального танца, общее оздоровление и укрепление организма, создание условий для творческой самореализации личности ребенка, воспитать чувство прекрасного через познание естественной природы движения.

Задачи:

Обучающие:

1. Овладеть танцевальными формами на основе учебной программы.
2. Изучить элементы некоторых стандартных конкурсных танцев.
3. Развить координацию, чувство ритма и создание образа танца

Развивающие:

1. Совершенствовать уровень исполнения бальных танцев.
2. Формировать потребность в самостоятельном художественно-творческом самовыражении, постижение артистизма и энергетики, выразительного жеста.
3. Развить физических возможностей: пластики, растяжки.

Воспитательные:

1. Воспитать художественный вкус и любовь к искусству хореографии;
2. Воспитать уважение к партнеру и содействие в воспитании духовно-нравственных качеств.
3. Формировать умения подчинить личный интерес интересам коллектива;
4. Расширить кругозор, содействовать приобщению к искусству.
5. Формировать навыки здорового образа жизни.

Адресат программы. Программа разработана для детей 16-17 ет, выпускников общеобразовательной школы. В кружок принимаются девочки и мальчики в равных количествах, без предъявления требований к уровню подготовки, изъявившие желание заниматься вальсом. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные. Формируются с учетом развития, круга интересов, личностных характеристик присущих для старших школьников - проявляется четкая потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации, осуществляется профессиональное и личностное самоопределение

Актуальность данной программы заключается в систематизации принципов работы с обучающимися в направлении «Крымский вальс». Бальные танцы в настоящее время являются самым массовым, общедоступным видом танцевальной деятельности для детей и взрослых. Танцевальные движения являются наиболее физиологически правильными и необходимыми для развития и укрепления здоровья каждого ребенка. Они способствуют правильной осанке, укреплению мышечного корсета,

эффективно развивают координацию движений тела. Художественная направленность данной программы прослеживается в том, что изучение воспитанниками вальса, проходит неразрывно с изучением истории хореографического искусства, знакомства с постановками балетмейстеров и мировой музыкальной культуры. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета

Педагогическая целесообразность данной программы является возможность развития способностей ребенка и приобщение его к великому танцевальному искусству. Так – же педагогическая целесообразность программы обусловлена возрастными особенностями обучающихся: разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью. Данная программа призвана расширить творческий потенциал ребенка, сформировать нравственно - эстетические чувства и основы двигательных навыков. Средствами занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

Форма обучения – очная, возможно обучение дистанционное в случае необходимости.

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса осуществляется на основании учебного плана, календарного-учебного графика, программы дополнительного образования и разработанного на ее основе календарно-тематического планирования. Обучающиеся могут быть сформированы в обновозрастные и разновозрастные группы, в зависимости от степени знаний и являются основным составом кружка. **Состав группы** – постоянный. **Занятия** - групповые, возможно деление на подгруппы. **Виды занятий** по программе определяются содержанием программы и предусматривают лекции, практические занятия, мастер-классы, тренинги, выполнение самостоятельной работы, выступления и другие виды учебных занятий и учебных работ. Условия дополнительного набора: в группу могут быть зачислены учащиеся, успешно прошедшие собеседование, если имеются свободные места в группе, в связи с переездом детей или иными обстоятельствами, не позволяющими ребенку далее посещать объединение.

Наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков шорты и футболка, у девочек гимнастический купальник, для занятий, юбка, колготки, балетки, туфли).

Зачисление на программу осуществляется посредством подачи родителями (законными представителями) заявки через АИС "Навигатор дополнительного образования Республики Крым".

Режим занятий. Каждая группа занимается два раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю 2 часа. Продолжительность одного академического

часа – 45 минут. Перерывы между академическими часами могут быть от 5 до 10 минут, между группами от 10 до 15 минут.

Уровень - стартовый. Это уровень ознакомления со спецификой дисциплины. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы материала.

Объем и срок освоения программы. Срок обучения по программе 1 год. Продолжительность образовательного процесса – 72 часа. В период летних школьных каникул кружок продолжает работу по реализации краткосрочной образовательной программы или использует это время для проведения выступлений, экскурсий и т.п., согласно утвержденному плану работы на данный период.

Формы аттестации/контроля. Контроль знаний, умений, навыков учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал тестирования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: концерт, открытое занятие, праздник.

Формы контроля.

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива, изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль - проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения обучающимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его творческих способностей, определения результатов обучения.

Итоговый контроль проводится для определения результативности освоения программы, призван отражать достижения цели и задач образовательной программы и может быть: отчетный концерт, участие в конкурсе.

Промежуточный контроль не предусмотрен, т.к. программа предполагает срок реализации 1 год.

Формы проведения контроля учащихся определяются педагогом в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой: педагогическое наблюдение, опрос, показ, концерт, выступления и т.д.

РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Темы	*Всего*	*Теория*	*Практика*	*Форма контроля*
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа
2.	Общая и спортивная этика	1	1	-	Наблюдение
3.	Разминка. Тренаж.	3	0,5	2,5	Наблюдение
4.	Танцевальная азбука	3	1	2	Наблюдение
5.	Направления движения	6	1	5	Контрольный показ. Наблюдение
6.	Степени поворота	7	1	6	Контрольный показ. Наблюдение
7.	Медленный вальс	8	1	7	Контрольный показ. Наблюдение
8.	Парное танцевание	9	1	8	Контрольный показ. Наблюдение
9	Венский вальс.	10	2	8	Контрольный показ. Наблюдение
10	Выпускной вальс.	23	2	21	Контрольный показ. Наблюдение
11	Итоговое занятие.	1	-	1	Итоговый контроль
	ИТОГО:	72	10,5	61,5	

РАЗДЕЛ 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график - это составная часть образовательной программы, определяет количество учебных недель и количество учебных дней, даты начала и окончания учебных периодов/этапов; является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной программе и составляется для каждой группы.

Год обучения	***Начало учебного года***	***Конец учебного года***	***Кол-во недель***	***Периодичность занятий***	***Кол-во часов в год***
1 год обучения	сентябрь	май	36	2 раза в неделю по 1 часу, или 1 раз в неделю 2 часа (1 академический час 45 минут)	72
Всего срок реализации программы			***36***		***72***

Начало учебных занятий не ранее 9.00, окончание – не позднее 20.00. Учебные занятия проводятся с понедельника по субботу согласно расписанию, утвержденному директором МБУ ДО «ЦДЮТ», включая каникулы. В период летних школьных каникул кружок работает в соответствии с приказом по учреждению о переходе на каникулярный режим работы. Реализуются краткосрочные программы. Занятия проводятся по утвержденному расписанию в форме учебных занятий, экскурсий, тематических мероприятий, соревнований, работы творческих групп и т.д. Допускается работы с группами переменного состава, уменьшение численного состава.

РАЗДЕЛ 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с традициями и правилами в объединении. Инструктаж по
технике безопасности. Введение в программу.

Форма контроля: беседа.

2. Общая и спортивная этика

Теория. Правила и нормы поведения в коллективе. Правила поведения на танцевальном паркете.

Форма контроля: беседа.

3. Разминка. Тренаж.

Теория. Необходимость предварительного разогрева мышц, определение основных групп мышц.

Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, «знакомство». Первичная диагностика. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка, силовые упражнения на развитие основных групп мышц.

- положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений;
- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);
- упражнения для развития плавности движений рук.

Форма контроля: устный опрос, выполнение упражнений.

4. Танцевальная азбука

Теория. Музыкальный размер вальса ¾, понятия ритм и музыкальность. Основные понятия и их разъяснение: музыкальный размер и фраза, слабая и сильная доли, вступление, характер музыки; линия танца, короткая и длинная стороны.

- построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;
- понятие линии танца, как проходит линия танца.

Практика. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Форма контроля: устный опрос. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха. Дирижирование, прохлопывание ритма, акцентирование сильных долей такта. Определение музыкальных фраз.

5. Направления движения.

Теория: Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, диагональ в центр и из центра, лицом и спиной в центр.

Практика. Построение в линии, в круг, по линии танца друг за другом, в парах через центр зала. Движение по залу со сменой направлений под музыку.

Форма контроля: устный опрос. Задание для самостоятельной работы: распределение фигур в пространстве зала.

6. Степени поворотов.

Теория: Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым. Непрерывность и скорость вращения.

Практика. Разучивание танцевальных фигур на вращение (поворот на трех шагах). Механика движения в танцах европейской программы.

Форма контроля: устный опрос. Упражнения на развитие навыков «танцевального шага».

7. Медленный вальс

Теория. Происхождение танцев европейского стандарта. Ритм, основные направления, принципы движения в европейской программе. Музыкальный ритм. Музыкальный размер ¾ Счет 1, 2, 3. Маленький, большой музыкальные «квадраты».

Практика. Разучивание и исполнение начальных фигур.

Форма контроля: устный опрос. Маленький и большой квадраты, правый поворот по четвертям. Перемены вперед и назад с движением по линии танца.

8. Парное танцевание

Теория. Принципы парного танцевания. Постановка в пары. Танцевальные позиции в паре.

Практика.

Позиции корпуса, рук, ног, головы. Исполнение учебных танцевальных схем. Исполнение танцевальной хореографии.

- фигура «Квадрат»;
- фигура «Перемены»;
- фигура «Правый поворот»;
- фигура «Бабочка»;
- фигура «Квадрат в повороте» в 2 линии;
- фигура «Поворот под рукой»;
- фигура «Лодочка»;
- фигура «Окошко»;
- фигура «Квадрат в повороте в паре бок о бок»;
- фигура «Раскрытие в повороте»;
- движение партнерши вокруг партнера, стоящего на одном колене.

Форма контроля: устный опрос. Демонстрация движений.

9. Венский вальс.

Теория. Музыкальный размер ¾, сравнение с медленным вальсом, особенности
техники.

Практика. Позиции корпуса, рук, ног, головы. Исполнение вальса на месте и по линии танца.

Форма контроля: устный опрос. Демонстрация движений.

10. Выпускной вальс.

Теория. Принципы построения фигур. Фигуры « Балансе», « Ворота», «Зеркало». Перестроения.
Практика. Разучивание и исполнение последовательности движений.
Форма контроля: устный опрос. Постановка ансамблевого танца.

11. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы за год.
Форма контроля: тестирование. Выступление на последнем звонке и на выпускном вечере.

РАЗДЕЛ 5. ВОСПИТАНИЕ

Цель: воспитание художественного вкуса и любви к искусству хореографии, уважения к партнеру и содействие в воспитании духовно-нравственных качеств.

Задачи: формирование умения подчинить личный интерес интересам коллектива; расширение кругозора, приобщение к искусству; формирование навыков здорового образа жизни.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является ***учебное занятие***. В ходе учебных занятий обучающиеся усваивают информацию имеющую воспитательное значение, получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются нравственные ценности; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития и творческой самореализации. На ***Практических занятиях*** дети усваивают и применяют правила поведения и коммуникации.

Обучающиеся привлекаются к участию в подготовке и проведению мероприятий города, учреждения, объединения: благотворительных акциях, творческих концертах и т.д.; в конкурсных программах различного уровня.

Ожидаемые результаты:

- вовлечение большого числа учащихся в досуговую деятельность и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- сокращение детского и подросткового травматизма;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к творческим занятиям.

№	*Наименование мероприятия*	*Срок проведения*	*Отметка о выполнении*
	Работа с обучающимися		
1	Контроль уровня воспитанности обучающихся, социально-психологического климата коллектива	Постоянно	
2	Контроль за посещением занятий учащимися	Постоянно	
3	Беседы: – Безопасность дорожного движения. – Здоровый образ жизни. – Антитеррористическая безопасность. – Информационная безопасность в сети Интернет. – О правилах поведения при поступлении сигнала «Воздушная тревога!». – О необходимости сообщать родителям, законным представителям о своем местонахождении при выходе из дома. – О запрете поднимать на улице, в общественных	Сентябрь Октябрь Ноябрь	

№	Наименование мероприятия	Срок проведения	Отметка о выполнении
	местах бесхозные вещи и предметы. – О правилах поведения с незнакомыми людьми при появлении их возле двери квартиры, дома и на улице. – О безопасном использовании пиротехнических изделий. – О правилах электробезопасности и обращения с газовыми приборами в быту. – О правилах поведения на льду на водных объектах. – О правилах безопасного нахождения дома возле открытых окон. – О запрете нахождения несовершеннолетних вблизи и на объектах незавершенного строительства. – Об опасности разжигания костров и порядке действий в случае пожара. – О запрете курения, распития спиртосодержащей продукции с разъяснением норм действующего законодательства Российской Федерации (с обучающимися старше 12 лет). – О безопасном поведении во дворах. – Симферополь в годы ВОВ. – Марш Великой Победы. – Азбука здоровья. – О правилах безопасного передвижения на велосипедах и средствах индивидуальной мобильности, световозвращающих элементах. – Поведение и правила безопасности во время летних каникул	Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	
4	Занятия с обучающимися по действиям при возникновении угрозы вооруженного нападения и пожара	Октябрь	
5	Анкетирование учащихся	Март	
	Участие в мероприятиях и конкурсах		
1	День Знаний	Сентябрь	
2	День Учителя	Октябрь	
3	Участие в конкурсе «Крым в сердце моем» в номинации «Живые родники»	Ноябрь	
4	Новый год стучится в дверь	Декабрь	
2	День защитника Отечества	Февраль	
4	Крымский вальс	Апрель	
5	Памяти верны	Май	
	Работа с родителями		
1	Информирование родителей о работе кружка	Сентябрь	
3	Анкетирование родителей	Март	
4	Индивидуальные беседы	В течение года	
5	Проведение консультаций на разнообразные темы	В течение года	

№	*Наименование мероприятия*	*Срок проведения*	*Отметка о выполнении*
6	Родительские собрания: - Организация учебно-воспитательного процесса. Знакомство с локальными актами образовательного учреждения об организации учебно-воспитательного процесса. - Итоги работы кружка.	Сентябрь Май	

РАЗДЕЛ 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения по данной программе обучающиеся *демонстрируют:*

- знание танцевальных форм заложенных в содержание программы,
- знание элементов некоторых стандартных конкурсных танцев, чувство ритма, растяжки,
- понимание образа танца, выразительность в жестах.

должны знать:

– основные понятия, терминологию бального танца;
– структуру Фигурного вальса;
– позиции рук, ног; 3 должны уметь:
– использовать полученные знания и навыки для участия в композициях и постановках;
– предлагаемый материал: воспринимать, запоминать, применять;
– грациозно и органично двигаться, общаться с партнером;
– соотносить свои движения с услышанной музыкой.

У выпускников сформированы представления об искусстве хореографии, а также таких понятиях как артистизм, партнер, коллектив, понимание ответственного отношения к своему здоровью.

Личностные результаты:

- развиты личностные качества: познавательная активность, самостоятельность, дисциплина, стремление к преодолению препятствий;
- наличие позитивного отношения к здоровому образу жизни и двигательной активности.

Предметные результаты:

- знают правила техники безопасности на занятиях;
- знают основные понятия, терминологию бального танца;
- знают структуру классического фигурного, медленного вальса;
- знают, что такое вальс, история его возникновения и распространения, основные сферы применения получения двигательных навыков.
- умеют ритмично двигаться в разных темпах, передавать хлопками и притопами ритмический рисунок, исполнять основные хореографические упражнения, представлять себе заданный образ под заданную музыку, исполнять простые танцевальные комбинации.
- умеют грациозно и органично двигаться в паре, общаться с партнером.

Метапредметные результаты:

- развито чувство ритма, координация движений, пластичность;
- развито воображение;
- развито физическое развитие через систему специальных упражнений.

РАЗДЕЛ 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кадровое обеспечение

Важнейшим условием реализации программы кружка является кадровое обеспечение учебного процесса в соответствии с «Единым квалификационным справочником». Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, который организует деятельность учащихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; созданию педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворению потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплению здоровья, организует свободное временя; обеспечивает достижение учащимися нормативно установленных результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Материально-техническое обеспечение

Занятие проходит в актовом зале с паркетным покрытием оборудованным звуковой аппаратурой, ковриками для разминки по количеству обучающихся*, выход в интернет*

Методическое обеспечение

Особенности организации образовательного процесса. Обучение организовано в **очной форме**, возможно обучение дистанционно в случае необходимости.

Методики: создание детских объединений внутри коллектива - групп консультирования; привлечение к работе, связанной с проведением различного вида мероприятий, выступлений.

Методы обучения:

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация;

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая, групповая;

Возможные формы организации учебного занятия: теоретические, практические, комбинированные занятия, конкурсы, концерты, открытые уроки.

- словесный: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядный: демонстрация;
- практический: упражнение, репетиция, работа над ошибками.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

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. Чередуется работа различных групп мышц и соотносится темп выполнения отдельных заданий.

Методические и дидактические материалы: методическая и специальная литературы по бальным танцам; видеоматериалы.

Методические и дидактические материалы: методическая и специальная литературы по бальным танцам;

Наглядный материал следующих видов:

1) *схематический или символический* (схемы, рисунки, плакаты);
2) *картинный и картинно-динамический* (иллюстрации, фотоматериалы);
3) *дидактические пособия* (вопросы и задания для устного опроса, тесты, практические задания).

Информационно-телекоммуникационное обеспечение

Видеоматериалы, аудиозаписи.

– / [Электронный ресурс] // Учись танцевать вальс! : [сайт]. — URL: www.valsis/ru (дата обращения: 14.05.2026).

– / [Электронный ресурс] // Ассоциация танца : [сайт]. — URL: http://hda.pereplut.net/waltz/3/ (дата обращения: 14.05.2026).

– / [Электронный ресурс] // □ Обучение танцу и этикету : [сайт]. — URL: https://studbooks.net/541544/kulturologiya/obuchenie_tantsu_etiketu (дата обращения: 14.05.2026).

– / [Электронный ресурс] // □ Роль современного бального танца в формировании личности. : [сайт]. — URL: https://studbooks.net/541545/kulturologiya/rol_sovremennogo_balnogo_tantsa_formirovan ii_lichnosti (дата обращения: 14.05.2026).

– / [Электронный ресурс] // □ Фигурный вальс. : [сайт]. — URL: http://tancor.spb.ru/f waltz.htm (дата обращения: 14.05.2026).

- / [Электронный ресурс] // □ Фигурный вальс – танец, популярный в СССР. : [сайт]. — URL: http://www.4dancing.ru/blogs/060910/266/ (дата обращения: 14.05.2026).

/ [Электронный ресурс] // Российская электронная школа : [сайт]. — URL: https://resh.edu.ru/ (дата обращения: 17.05.2026).

/ [Электронный ресурс] // Библиотека МЭШ : [сайт]. — URL: https://uchebnik.mos.ru/catalogue (дата обращения: 17.05.2026).

/ [Электронный ресурс] // Московский образовательный портал : [сайт]. — URL: https://mosobr.shkolamoskva.ru/ (дата обращения: 17.05.2026).

Современное образование на основе технологий Яндекса / [Электронный ресурс] // Яндекс Учебник : [сайт]. — URL: https://education.yandex.ru/main (дата обращения: 17.05.2026).
Дистанционное образование для школьников и детей / [Электронный ресурс] // Учи.ру : [сайт]. — URL: https://uchi.ru/ (дата обращения: 17.05.2026).
Читать книги онлайн - новинки / [Электронный ресурс] // Книгочей : [сайт]. — URL: https://knigocheiklub.com/ (дата обращения: 17.05.2026).
Медиатека / [Электронный ресурс] // ИП Просвещение : [сайт]. — URL: https://media.prosv.ru/ (дата обращения: 17.05.2026).
/ [Электронный ресурс] // Мои достижения : [сайт]. — URL: https://myskills.ru/ (дата обращения: 17.05.2026).
/ [Электронный ресурс] // Олимпиум : [сайт]. — URL: https://olimpium.ru/ (дата обращения: 17.05.2026).
/ [Электронный ресурс] // Урок Цифры : [сайт]. — URL: https://xn--h1adlhdnlo2c.xn--p1ai/ (дата обращения: 17.05.2026).
/ [Электронный ресурс] // СириусКурсы : [сайт]. — URL: https://edu.sirius.online/#/ (дата обращения: 17.05.2026).

РАЗДЕЛ 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Алекс Мур. Пересмотренная техника европейских танцев. – С-Пб.,и 2003
2. Антон дю Беке. Учимся танцу за месяц. – М., 2008
3. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. М., Л., 1964 213с.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. –Спб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС». -256 С.
5. Веденеева И. Будь молодой и грациозной. М.: «Нова», 1986 – 112с.
6. Г. Ригаццони. Учимся танцевать бальные танцы. М.: Милан, 2001 1 Л.
7. Громов Ю. Основы подготовки специалистов-хореографов: учебноее пособие. – С-Пб: Типография Наука, 2006
8. Ерохина О.В. Школа танцев для детей.- Ростов н/Д: Феникс,2003.
9. Захаров Р.В. Записки балетмейстера. М., "Искусство", 1976.
10. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л.:»Лениздат», 2001
11. Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца / сост. Блок Р.С..М. 1990 -39 с.
12. Народные танцы/автор О.В. Иванникова.- М.:АСТ, 2007
13. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В.Учите детей танцевать: Учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
14. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев. Вып. 3,4,5,6 (сост. В. Кудряков, Л. Школьников. М.: «Советский композитор».
15. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор, Пара. - М.а 2007 Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Тренер. - М. 2007
16. Уральская В.И., Гороховников Г.С. В ритме вальса (методическое пособие для руководителей коллективов бального танца). М.: «Нова»,2008
17. Учебное издание С.Л. Фадеева, Т.Н. Неугасова ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯКЛАССИЧЕСКОГО И ИСТОРИКО-БЫТОВОГО ТАНЦЕВ.

Список литературы для обучающихся

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. Спб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС» -256с.
2. Люси Смит. Танцы начальный курс- М.: Астрель, 2001
3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать:
4. Уральский В.И. Рождение танца – М.: Советская Россия, 1992
5. Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003

Список литературы для родителей

1. Леонов Б., Музыкальное ритмическое движение. Минск, 1981
2. С.Н. Худеков. Всеобщая история танца М. «Экало» 2009г.
3. С.Н.Худеков Иллюстрированная история танца. М. «Эксмо» -2009г.
4. Череховская Р. Танцевать могут все. – Минск, 1973, с. 6-11

Все вышеперечисленные издания на данный момент не переиздавались!

Раздел 9. ПРИЛОЖЕНИЯ

9.1. Оценочные материалы

Вопросы для опроса.

1. История возникновения вальса
2. Виды вальса
3. Линия танца в вальсе
4. Позиции рук и ног
5. Правила техники безопасности на занятиях и мероприятиях.

Техника выполнения упражнений

Критерии:

- высокий уровень – правильное и точное выполнение упражнения, правильная постановка дыхания;
- средний уровень - выполнение упражнения с небольшими погрешностями, незначительные ошибки в постановке дыхания;
- низкий уровень - выполнение упражнения с погрешностями, ошибки при постановке дыхания.

<u>«Основные движения вальса»</u>

Положения рук, позиции ног. Владение основными элементами техники. Знание основных движений и фигур. Пластичность и эмоциональная выразительность

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.

<u>«Постановочная работа. Выступление»</u>

Ориентация в пространстве. Взаимодействие в паре. Эмоциональная выразительность. Знание основных движений и фигур танца. Владение чувством ритма и темпа.

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.

<u>Критерии оценивания исполнения вальсовой композиции</u>

- высокий уровень – точное исполнение движений фигурного 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.

9.2. Методические материалы

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов. Проработка небольшого количества материала дает возможность качественного его усвоения.

Задача педагога при изучении движений, положения или позы разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и четкого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся. В тоже время, нельзя ограничиваться только практическим показом. В этом случае материал воспринимается подражательно и не осознанно.

Последовательность в учебном процессе при формировании танцевальных навыков состоит из следующих этапов:

- вводные упражнения, предварительная подготовка организма, вспомогательно - тренировочные движения (разминка);
- разучивание техники танцевального комплекса (основные понятия и движения бального танца – фигурного вальса);
- совершенствование танцевальной техники до степени свободного владения ею;
- постепенное соединение разученного материала в танцевальные комбинации, танцевальные композиции;
- работа над этюдами, танцевальными композициями с применением знаний, умений и навыков всего курса обучения.

Прежде чем приступать к разучиванию элементов вальса, необходимо проводить вводные упражнения. Вводные упражнения даются в начале урока и нацелены на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активизацию их восприимчивости.

Независимо от выбранного комплекса, для каждого урока подбираются группы упражнений для всех частей тела: для рук, ног, мышечных групп живота, спины – различные приседания, наклоны, перегибания, вращательные движения для отдельных суставов и частей тела.

Вторая задача этих упражнений – активизация дыхания. Педагог должен с самого первого занятия обращать внимание учеников на правильность дыхания при выполнении физических упражнений. Вдох на расслаблении, выдох на момент напряжения.

В работе с детьми по данной программе стоит задача сохранения здоровых психофизических качеств и тренировка психофизического аппарата. Педагог может увеличить или уменьшить объем и степень технической сложности материала в зависимости от состава группы (класса) и конкретных условий работы.

Способности у учащихся, как известно, бывают разные. У одних телосложение лучше, у других хуже, мышцы и связки одних более эластичны, чем у других, восприимчивость, память тоже неодинаковы. Поэтому большое значение имеет терпеливость и выдержка преподавателя, желание раскрыть индивидуальность своих учеников. Это способствует творческой атмосфере на уроке.

Одежда учащихся должна быть удобной, не стесняющей движений. Обувь для занятий необходима легкая, без толстой подошвы и высоких каблуков.

Помещение для занятий должно быть достаточно просторным.

Музыкальное сопровождение является существенным фактором активизации творческого интереса учащихся и основой для усвоения темпо -ритма движений, поэтому к работе желательно привлечь квалифицированного аккомпаниатора, эффективное использование технических средств.

Основы музыкального движения.

Коллективно-порядковые упражнения

Их цель - организовать коллектив, создать у детей бодрое настроение и рабочий настрой.

1. Маршировка: по одному, расхождение направо, налево, соединение в пары (с носка, на полу пальцах, с высоко поднятым коленом).
2. Ознакомление с понятиями: круг, колонна.
3. Построение маршем в круг, колонну, перестроение маршем из колонны в пары и сновав колонну, образование круга из колоны, вольное распределение по площадке.
4. Изучение позиций ног (I, П, Ш, V, VI) и рук (подготовительное положение, I, П, Ш).

Техника исполнения шагов.

Исходная позиция ног в вальсе - шестая. Шаги исполняются со скольжением (плавно и слитно), с постепенным подъемом на полу пальцы и опусканием, которое имеет определенную последовательность. На затакт мягко опуститься на всю стопу, слегка сгибая ногу в колене. Подъем начинается в конце первой части. В высшей точке подъема стопы ноги соединены, колени выпрямлены, но без напряжения.

Шаг вперед исполняется с каблука на полупалец. В момент, когда ведущая нога скользит по полу каблуком вперед, вторая нога находится сзади на подушке стопы. Вес корпуса находится между ногами.

При исполнении шага назад нога от бедра двигается назад. Вначале стопа скользит по полу подушечкой, затем вес корпуса переносится на всю стопу. При каждом шаге вперед или назад свободная от веса корпуса нога проходит рядом с опорной ногой через шестую позицию ног, каблук опорной ноги отрывается от пола.

Шаг в сторону исполняется с носка на подушечку с мягким переходом на всю ступню немного шире, чем шаги вперед или назад. Шаги вальса надо исполнять без напряжения, легко и естественно. Начало каждого такта подчеркивается сильным. более интенсивным движением.

Основные позиции в паре.

Закрытая позиция в паре.

Танцоры стоят близко друг к другу, лицом к лицу, партнерша немного смещена вправо относительно партнера. Кисть правой руки партнера находится под левой лопаткой партнерши, кисть левой руки партнерши лежит чуть ниже правого плеча партнера, локти отведены в стороны и подняты немного ниже плеча. Кисть левой руки партнера и кисть правой руки партнерши соединены, локти отведены в стороны и согнуты под углом, немного большим, чем прямой

Променадная позиция.

Променадная позиция (ПП) аналогична закрытой позиции, но партнеры развернуты относительно друг друга от 1/ 12 до 1/8 поворота (но не больше): партнер - влево, а партнерша - вправо. Правая сторона корпуса партнера и левая сторона корпуса партнерши находятся в контакте, как бы образуют латинскую букву V.

Голова партнера повернута влево, партнерши - вправо, ступни ног партнера направлены влево, партнерши - вправо. Взгляд з сторону соединенных рук.

Позиция противодвижения корпуса.

В позиции противодвижения корпуса (ППДК) противодвижение корпуса или противоположное движение корпуса используется *для* сохранения тесного контакта б паре во время исполнения движений танца. Поворот корпуса вправо исполняется с шагом правой ноги вперед или левой ноги назад; и поворот корпуса влево исполняется с шагом левой ноги вперед и провой ноги назад. Противодвижение корпуса (ПДК) не следует путать с позицией противодвижения корпуса (ППДК). Шаги в ППДК исполняются на линии, или пересекая линию другой ноги (накрест) - и поэтому позиция противодвижения корпуса не предполагает поворота корпуса, так как корпус уже находится в требуемом позиции.

Шаги медленного вальса могут исполняться одновременно и в променад- ной

позиции и в позиции противодвижения корпуса.

Основные танцевальные элементы и фигуры.

Закрытая перемена с правой ноги(1 такт)

Партнёр.

Исходное положение – лицом по диагонали к центру.

шаги	Движения	счёт
1	Шаг правой ногой с каблука вперёд	1
2	Шаг левой ногой на полупалец в сторону и немного вперёд	2
3	Правую ногу приставить к левой, и опуститься на всю стопу	3

Партнерша.

Исходное положение - спиной по диагонали к центру.

шаги	Движения	счёт
1	Шаг левой ногой с носка назад	1
2	Шаг правой ногой на полупалец в сторону и немного вперёд	2
3	левую ногу приставить к правой, и опуститься на всю стопу	3

В паре.

Все шаги исполняются в закрытой позиции. На 2-3 шагах небольшой наклон корпуса: у партнера - вправо, у партнерши - влево. Обычно эта перемена используется для соединения правого поворота с левым поворотом.

Закрытая перемена с левой ноги (1 такт).

Партнер.

Исходное положение - лицом по диагонали к стене.

шаги	Движения	счёт
1	Шаг левой ногой с каблука вперёд	1
2	Шаг правой ногой на полупалец в сторону и немного вперёд	2
3	левую ногу приставить к правой, и опуститься на всю стопу	3

Партнёрша.

Все шаги исполняются в закрытой позиции. На 2-3 шагах небольшой наклон корпуса: у партнера - влево, у партнерши - вправо. Обычно эта перемена используется для соединения левого поворота с правым поворотом.

Правый поворот (2 такта).

Партнер.

Исходное положение - лицом по диагонали к стене.

Исходное положение – спиной по диагонали к стене

Шаги	Движения	Счёт
1	Шаг правой ногой с каблука вперёд с ПДК, начиная поворот на ¼ вправо	1
2	Шаг левой ногой на полупалей в сторону, продолжая поворот на 1/8 право	2
3	Правую ногу приставить к левой ноге, и опуститься на всю стопу. Закончить поворот в право.	3
4	Шаг левой ногой на полупалец назад с ПДК, продолжая поворот на 3/8 вправо	1
5	Шаг правой ногой на полупалец в сторону, продолжая поворот вправо	2
6	Левую ногу приставить к правой ноге, и опуститься на всю стопу. Закончить поворот вправо.	3

Партнерша.

Исходное положение - спиной по диагонали к стене.

Шаги	Движения	Счёт
1	Шаг левой ногой на полупалец назад с ПДК, начиная поворот на ¼ вправо	1
2	Шаг правой ногой на полупалей в сторону, продолжая поворот на 1/8 право	2
3	левую ногу приставить к левой ноге, и опуститься на всю стопу. Закончить поворот в право.	3
4	Шаг правой ногой на полупалец назад с ПДК, продолжая поворот на 3/8 вправо	1
5	Шаг левой ногой на полупалец в сторону, продолжая поворот вправо	2
6	Правую ногу приставить к левой ноге, и опуститься на всю стопу. Закончить поворот вправо.	3

В паре.

Танцоры, сохраняя закрытую позицию, поворачиваются на 270 градусов вправо. Партнер начинает поворот лицом по диагонали к стене, заканчивает - лицом по диагонали к центру.

На 2-3 шагах небольшой наклон корпуса: у партнера - вправо, у партнерши - влево. На 5-6 шагах - небольшой наклон корпуса: у партнера - влево, у партнерши - вправо.

Левый поворот (2 такта).

Партнер.

Исходное положение - лицом по диагонали к центру.

Шаги	Движения	Счёт
1	Шаг левой ногой с каблука вперёд с ПДК, начиная поворот на ¼ влево	1
2	Шаг правой ногой на полупалец в сторону, продолжая поворот на 1/8 влево	2
3	левую ногу приставить к правой ноге, и опуститься на всю стопу. Закончить поворот влево.	3
4	Шаг правой ногой на полупалец назад с ПДК, продолжая поворот на 3/8 влево	1
5	Шаг левой ногой на полупалец в сторону, продолжая поворот влево	2
6	Правую ногу приставить к левой ноге, и опуститься на всю стопу. Закончить поворот влево.	3

партнёрша

Исходное положение - спиной по диагонали к центру.

Шаги	Движения	Счёт
1	Шаг правой ногой на полупалец назад с ПДК, начиная поворот на 1/2 влево	1
2	шаг левой ногой на полупалец в сторону, продолжая поворот на 1/8 влево	2
3	правую ногу приставить к левой ноге, и опуститься на всю стопу. Закончить поворот вправо.	3
4	Шаг левой ногой на полупалец вперёд с ПДК, продолжая поворот на 3/8 влево	1
5	Шаг правой ногой на полупалец в сторону, продолжая поворот влево	2
6	левую ногу приставить к левой ноге, и опуститься на всю стопу. Закончить поворот влево.	3

В паре.

Танцоры, сохраняя закрытую позицию, поворачиваются на 270 градусов влево. Партнер начинает поворот лицом по диагонали к центру, заканчивает - лицом по диагонали к стене.

На 2-3 шагах небольшой наклон корпуса: у партнера - влево, у партнерши - вправо. На 5-6 шагах - небольшой наклон корпуса: у партнера - вправо, у партнерши - влево.

Наружная перемена.

Партнер.

Исходное положение – закрытая позиция спиной по диагонали к центру

Шаги	Движения	Счёт
1	Шаг левой ногой на полупалец назад с ПДК, начиная поворот на 1/4 влево	1
2	шаг правой ногой на полупалец назад с ПДК, начиная поворот на 1/4 влево	2
3	Шаг левой ногой на полупалец в сторону и немного в перёд	3
4	Шаг правой ногой с каблука вперёд сбоку партнёрши в ППДК	1

партнерша

исходное положение – закрытая позиция лицом по диагонали к центру.

Шаги	Движения	Счёт
1	Шаг правой ногой с каблука вперёд	1
2	шаг левой ногой на полупалец вперёд с ПДК, начиная поворот на 1/4 влево	2
3	Шаг правой ногой на полупалец в сторону и немного назад	3
4	шаг левой ногой на полупалец назад в ППДК	1

В паре.

Все шаги в закрытой позиции. Партнер исполняет наружную перемену с левой ноги назад, партнерша с правой ноги вперед. Наклонов корпуса нет. У партнера поворотов корпуса нет, у партнерши поворот на 1/4 влево между 2-м и 3-м шагами до положения спиной по диагонали к стене.

Основные танцевальные элементы и фигуры (2 такта)

Партнер.

Исходное положение - лицом по диагонали знали к стене.

Шаги	Движения	Счёт
1-3	Первые три шага правого поворота	1-2-3
4	шаг левой ногой с носка на всю стопу назад в ПДК, начиная поворот на S в право на подушечке левой ноги. Правая нога свободная от веса тела, остаётся впереди корпуса.	1
5	Шаг правой ногой с каблука вперёд в ППДК, продолжая поворот на 3/8 вправо	2
6	шаг левой ногой с полупальцев в сторону и немного назад, заканчивая поворот вправо	3

Партнерша.

Исходное положение - спиной по диагонали к стене.

Шаги	Движения	Счёт
1-3	Первые три шага правого поворота	1-2-3
4	шаг правой ногой с каблука на полупалец вперёд в ПДК, начиная поворот на ¼ вправо. Свободную от веса корпуса левую ногу подвести к правой ноге.	1
5	шаг левой ногой на полупалец назад и немного в сторону, продолжая поворот на 1/8 вправо	2
6	Продолжая поворот на подушке левой ноги, носком правой ноги слегка коснуться левой ноги (браш), шаг правой ногой с полупальца вперёд и немного в сторону	3

В паре.

Танцоры, исполняя фигуру правый спин поворот, поворачиваются на 1 и 3/8 по ворота вправо. Партнер начинает фигуру лицом диагонально к стене, заканчивает - спиной диагонально к центру. На 4-м шаге сохранить контакт и равновесие в паре На 2-3 - м шагах небольшой наклон корпуса: у партнера - вправо, у партнером: влево.

Виск (1 такт).

Партнер.

Исходное положение – лицом по диагонали к стене

шаги	Движения	счёт
1	шаг левой ногой с каблука вперёд	1
2	Шаг правой ногой на полупалец в сторону и немного вперёд, готовясь к выходу в променадную позицию	2
3	Оставаясь на подушечке правой ноги поставиль левую ногу с носка на каблук накрест позади правой ноги и войти в променадную позицию	3

партнёрша.

Исходящее положение – спиной по диагонали к стене.

шаги	Движения	счёт
1	шаг правой ногой с носка назад	1
2	Шаг левой ногой на полупалец назад и немного в сторону, готовясь к выпаду в променадную позицию	2
3	Оставаясь на подушечке левой ноги поставиль правую ногу с носка на каблук накрест позади левой ноги и войти в променадную позицию	3

В паре.

Танцоры начинают фигуру в закрытой позиции, заканчивают в променадной позиции. На 2-3 - м шагах у партнера небольшой наклон корпуса влево, у партнерши - вправо. На 3-м шаге кросс (свободная нога приставляется накрест позади опорной ноги). На 3-м шаге не следует полнолстыо переносить вес тела на опорную ногу, контролировать равновесие носком свободной ноги, чтобы избежать завала корпуса назад.

Шассе из променадной позиции.

Партнер.

Исходное положение - променадная позиция лицом по диагонали к стене.

шаги	Движения	счёт
1	шаг правой ногой с каблука вперёд в ПП и в ППДК	1
2	Шаг левой ногой на полупалец в сторону и немного вперёд	2
3	правую ногу на полупалец приставить к левой ноге	И 1/2
4	Шаг левой ногой с полупальца на каблук в сторону и немного вперёд	3 и 1/2
5	Шаг правой ногой с каблука сбоку партнёрши в ППДК	1

Партнерша.

Исходное положение - променадная позиция лицом по диагонали к центру.

шаги	Движения	счёт
1	шаг левой ногой с каблука вперёд и накрест в ПП и в ППДК, начиная поворот на 1/8 в лево	1
2	Шаг правой ногой на полупалец в сторону, продолжая поворот на 1/8 в лево	2
3	Левую ногу на полупалец приставить к правой ноге	И 1/2
4	Шаг правой ногой с полупальца на каблук в сторону и немного вперёд	3 и 1/2
5	Шаг левой ногой с полупальца назад в ППДК	1

В паре.

Начинать фигуру в променадной позиции, двигаясь вдоль по линии танца; * 2-м шаге войти в закрытую позицию, конечное положение - закрытая позиция. Н клонов корпуса нет. У партнера поворотов корпуса нет; у партнерши поворот Нг вправо до положения спиной по диагонали к стене. Последний шаг шассе из ПП я ляется 1-м шагом следующей фигуры, начинающейся с правой ноги.

Левое кортэ.

Партнер.

Исходное положение - закрытая позиция спиной по линии танца.

шаги	Движения	счёт
1	Шаги правой ногой с полупальца на каблук назад с ПДК, начиная поворот корпуса на 3/8 влево	1
2	Приставить левую ногу без веса корпуса к правой ноге на полупальцах	2
3	Сохраняя принятое положение, продолжить поворот на полупальце правой ноги	3
4	шаг левой ногой с полупальца на каблук назад в ППДК	1
5	шаг правой ногой на полупалец в сторону	2
6	Приставить левую ногу с полупальца на каблук к правой ноге	3

Партнерша.

Исходное положение - закрытая позиция лицом по линии танца.

шаги	Движения	счёт
1	Шаг левой ногой с каблука на полупалец вперёд в ПДК, начиная поворот корпуса на ¼ влево	1
2	шаг правой ногой на полупалец в сторону, продолжая поворот корпуса на 1/8 влево	2
3	Приставить левую ногу на всю стопу к правой ноге	3
4	шаг правой ногой с каблука на полупалец вперёдв ППДК сбоку партнёра	1
5	шаг левой ногой на полупалец в сторону в линию с партнёром	2
6	Приставить правую ногу с полупальца на каблук к левой ноге	3

В паре.

Партнер начинает фигуру спиной по линии танца, на 1-3 - м шагах поворот к пуса на 3/8 влево, но может быть и больше, до 5/8 поворота на первых двух шаг в этом случае на 4-6 - м шагах повернуться еще на 1/4 поворота влево. Фигура канчизается лицом по диагонали к центру. На 2-3 - м шагах у партнера небольи наклон корпуса вправо, у партнерши - влево; на 5-6 - м шагах у партнера небо шой наклон корпуса влево, у партнерши - вправо. В конце 4-го шага у партнера :- подъема в стопе, у партнерши -

полный подъем.

Задержанная перемена (Перемена «хезитейшн»).

Партнер

Исходное положение - лицом по диагонали к стене.

шаги	Движения	счёт
1	шаг правой ногой с каблука на полупалец вперёд с ПДК, начиная поворот корпуса на ⅛ вправо	1
2	шаг левой ногой на полупалец в сторону, продолжая поворот на 1/8 вправо	2
3	Приставить правую ногу на всю стопу к левой ноге	3
4	шаг левой ногой с полупальца на каблук назад с ППДК, начиная поворот корпуса на 3/8 вправо	1
5	Продолжая поворот на каблуке левой ноги, поставить правую ногу на всю стопу рядом с левой ногой, постепенно перенести вес корпуса на правую ногу, а затем на внутренний край ступни и на всю ступню	2
6	Подвести полупалец левой ноги к подъёму правой ноги (браш), вес корпуса на правой ноге, корпус слегка повернуть влево.	3

Партнерша.

Исходное положение - закрытая позиция лицом по линии танца.

шаги	Движения	счёт
1	шаг левой ногой с полупальца на каблук с ПДК, начиная поворот корпуса на 3/8 вправо	1
2	шаг правой ногой на полупалец в сторону, продолжая поворот вправо	2
3	приставить левую ногу на всю стопу к правой ноге	3
4	шаг правой ногой с каблука вперёд с ПДК, начиная поворот корпуса на 3/8 вправо	1
5	продолжая поворот вправо, шаг левой ногой с полупальца на каблук в сторону	2
6	подвести полупалец впрой ноги к подъёму левой ноги (браш), вес корпуса на левой ноге	3

В паре.

Партнер начинает фигуру лицом диагонально к стене, заканчивает - лицом по диагонали к центру. На 2-3-м шагах небольшой поворот корпуса: у партнера - вправо, у партнерши - влево; на 5-6 - м шагах небольшой поворот корпуса: у партнера - влево, у партнерши - вправо. Фигура является удобным переходом от правого поворота к левому повороту.

Вспомогательно-тренировочные упражнения (разминка)

Вводные упражнения даются в начале урока и нацелены на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активизацию их восприимчивости.

Статистическая гимнастика.

1. Вращение кистями рук. Стоя - ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой на уровне плеч. Ладони разжаты. Вращать от 10 до 30 раз в одну сторону, затем сжать кисти в кулак и повторить вращение в другую сторону. Затем опустить и расслабить руки.

Это упражнение активизирует кровоснабжение рук, раскрепощает запястья, тонизирует мышцы предплечья.

2. Вращение предплечьями вытянутых в сторону рук, согнутых в локтевых суставах. Мышцы плеча работают, предплечье расслаблено. При этом локоть является как бы центром круга, а кисть описывает линию круга. Правая и левая кисти рук могут описывать круг в одном направлении, вслед друг другу, совершать встречные вращения. 10 - 30 раз в одном направлении, затем в противоположном.

3. Вращение прямыми руками. Сначала вперед 10 - 30 раз, затем назад и затем противовращение. Следить при этом за неподвижностью корпуса. Укрепляет мышцы плечевого пояса, улучшает подвижность плеч.

4. Вращение плечами. Руки при этом расслаблены - висят как плети. Совершать от 5 до 20 вращений вперед, затем назад, затем противовращение.

Упражнение прорабатывает грудной отдел позвоночника, повышает подвижность плеч.

5. Упражнения для шеи:

а) медленные развороты головы вправо до предела, затем влево, стараясь заглянуть за спину. 10 - 20 раз.

б) медленные наклоны головы к плечу, стараясь коснуться плеча ухом, плечи при этом не поднимать и держать расслабленными 10 - 20 раз.

в) вращение головы по кругу с максимальной амплитудой наклона. 3 раза в одну сторону, затем 3 раза в другую. Всего 12 кругов в каждом направлении. Придерживаться наиболее приятной скорости.

Упражнения раскрепощают мышцы шеи, эффективны при остеохондрозе шейного отдела позвоночника. Тренируется вестибулярный аппарат.

6. Повороты корпуса в стороны. Руки согнуты в локтях и сцеплены в "замок". Развороты корпуса совершаются без остановки, локти отводятся как можно дальше за спину. Голова при этом поворачивается в ту же сторону. Ступни ног не отрываются от пола. Повторять от 10 до 30 раз в каждую сторону.

Упражнение укрепляет мышцы корпуса. за счет скручивания позвоночника восстанавливается работа позвоночного столба.

7. Наклоны корпуса в сторону, вперед к ногам и назад. Упражнения повышают гибкость позвоночника на разных уровнях, увеличивают силу мышц живота и спины. Развивают вестибулярный аппарат.

8. Вращение тазобедренного сустава по кругу в горизонтальной плоскости. Удерживать голову в одной точке. От пяти до двадцати раз в одном направлении, затем в другом.

9. Вращение груди по горизонтальному кругу. Бедра при этом неподвижны. Грудь как бы плавает над тазобедренным суставом. Выполнять от 5 до 20 кругов в разные стороны.

Упражнения всесторонне развивают позвоночник. Снимают боли в спине, снижают жировые отложения на боках и животе.

10. Прыжки с хлопками ладоней над головой. Подпрыгнув вверх и широко расставив ноги, одновременно хлопнув ладонями над головой. Выдохнуть, прыжком вернуть ноги в исходное положение (вместе) и хлопнуть ладонями по бедрам. Движения должны быть синхронны. Выполнять от 5 до 10 раз.

11. Приседания. Взяться правой рукой за левое плечо, а левой рукой - за правое. В таком положении выполнять полные приседания от 10 до 30 раз. 15 на полной стопе и 15 на носках.

Упражнение укрепляет мышцы ног, развивает чувство равновесия.

12. Встать с пола без помощи рук. Для усложнения упражнения сцепить руки за спиной или за головой. Выполнять от 5 до 15 раз.

13. Из положения лежа на спине поднять прямые ноги и коснуться пальцами ног пола за головой. Выполнять от 5 до 30 раз.

Динамическая гимнастика (упражнения, выполняемые с перемещением по залу).

1. Разминка ступней при ходьбе по кругу:

а) на пятках;

б) на носках;

в) на внешней стороне стопы;

г) на внутренней стороне стопы;

д) перекат с пятки на носок.

Упражнение укрепляет голеностоп и икроножные мышцы.

2. Хлопанье пятками по ягодицам во время бега. 3 круга.

3. Бег приставным шагом, попеременно то правым, то левым боком. По команде менять направление бега. 3 круга.

*4. На бегу высоко поднимать колени.*2-3 круга.

*5. Бег на носках.*3 круга.

Тренировочные элементы джаз - танца для мышечного напряжения и расслабления. Изолированные движения.

Движения головы.

Наклоны:

•вперед, подбородок касается груди;

•назад, затылок касается позвоночника;

•вправо и влево, до горизонтального положения.

Повороты. Вправо и влево, голову держать вертикально, не запрокидывая назад и не наклоняя вперед.

Квадрат. Наклон вперед, возврат в исходное положение (центр), далее наклоны вправо - центр, назад - центр, влево - центр.

Круг. Наклон головы вперед и плавный перевод вправо, назад, влево, вперед. Повторить в другую сторону.

Полукруг. После поворота вправо перевести голову влево, касаясь подбородком груди. Повторить движение в другую сторону.

Движения плеч.

Подъем и опускание:

•на каждый счет такта оба плеча поднять, затем опустить;

•на каждый счет такта поочередно поднять правое и левое плечо и так же поочередно опустить;

•движение каждым плечом вперед и назад.

Раскрытие. Максимально отвести плечи назад, соединив лопатки.

Закрытие. Вывести оба плеча вперед.

Полукруг.

Такт 1: раз, два - правое плечо поднять, сделать круговое движение вперед и опустить;

три, четыре - правое плечо поднять и круговым движением вернуть в исходное положение.

Такт 2: сделать полукруг правым плечом назад и вернуться в исходное положение.

Такт 3 - 4: сделать полукруг левым плечом вперед и назад.

Далее полукруг исполняется в два раза быстрее (на каждый счет такта), затем обоими плечами одновременно, минуя исходное положение.

Полный круг.

Раз - правое плечо поднять и сделать круговое движение назад, одновременно левое плечо вывести вперед, не поднимая его. Руки свободно согнуты в локтях.

Два - левое плечо поднять и сделать круговое движение назад, одновременно правое плечо вывести вперед, не поднимая его.

Повторить движение несколько раз, затем исполнить то же, но с круговым вперед.

Вытягивание плеч.

На каждый счет такта поочередно поднимать руки в сторону, максимально вытягивая плечо, как бы стараясь дотронуться до какого-нибудь предмета, не сходя с места. Сделать аналогичные движения, поднимая руки вперед и вверх.

Движения бедрами.

Квадрат

Исходное положение: ступни ног на небольшом расстоянии, колени смягчены, руки подняты в стороны.

Раз - сделать движение бедрами вправо;

два - вывести бедра вперед;

три - вывести бедра влево;

четыре - сделать движение бедрами назад, немного прогибаясь в талии.

Круг

Бедра движутся в тех же направлениях, как и в предыдущем упражнении, но каждое положение не фиксируется, движение исполняется слитно в медленном темпе; далее круг бедрами можно исполнять в два раза быстрее, т.е. на половину такта, а затем на

каждый счет.

Полукруг

Исходное положение: ноги во II позиции, вес тела на левой ноге, правая нога расслаблена.

Такт 1: *раз, два* - сделать круговое движение бедрами вперед и вправо, вес тела перевести на правую ногу, левую расслабить;

три, четыре - сделать круговое движение бедрами вперед и влево, вес тела перевести на левую ногу, правую расслабить.

Такт 2: *раз, два* - то же, что на счет "раз", "два" 1 - го такта;

три, четыре - повторить полукруг влево, затем вправо, но в два раза быстрее (на каждый счет).

Покачивание вперед-назад

Первый вариант:

раз - вывести бедра вперед;

два - сделать движение бедрами назад, немного прогнувшись в талии.

Второй вариант:

Раз - и, два - вывести бедра вперед, назад и снова вперед;

и - пауза;

три - и, четыре - повторить покачивание, при этом вывести бедра назад, вперед и снова назад;

и - пауза.

Покачивание в сторону

Первый вариант:

раз - перевести вес тела на правую ногу и вывести бедро вправо, левую ногу расслабить;

и - перевести вес тела на левую ногу и вывести бедро влево, правую ногу расслабить;

два - то же, что и на счет "раз";

и - пауза.

На вторую половину такта повторить покачивание, при этом вывести бедра влево, вправо и снова влево.

Второй вариант:

исполняется так же, как и первый, но в другом ритме: нужно выдержать паузу после счета "раз", затем сделать покачивание на счет "два-и".

Двойное покачивание в сторону

Раз - перевести вес тела на правую ногу и вывести бедро вправо. Левую ногу расслабить, бедро опустить, колено слегка согнуть;

и - выпрямить левую ногу и вернуть бедра в исходное положение;

два - то же, что на счет "раз";

три - и, четыре - и - перевести вес тела на левую ногу и повторить двойное покачивание влево.

Основные понятия бального танца.

Во время исполнения танцевальных фигур крайне важно постоянно сохранять контроль за своим ориентированием в зале.

Если вы собьетесь с направления предыдущего шага, вам очень трудно будет сделать следующий.

Не следуйте слишком близко за парой. В этом случае, если пара, танцующая впереди вас, остановится, вы можете беспрепятственно ее обойти и предотвратить неприятное столкновение.

Здесь сознательно дается упрощенный вариант описания основных фигур и позиций для начинающих танцоров, поэтому отличия от требований, предъявляемых к более высокому уровню танцев, допустимы и естественны.

Принятые сокращения.

На основе практики бальной хореографии сложилась условная классификация направлений и положений. Бальные танцы исполняются по окружности, называемой линией танца. Существуют определенные направления движения в танцевальном зале, знание которых необходимо каждому начинающему танцору.

По л. т. - по линии танца.

Против л. т. - против линии танца.

К ц. - к центру - направление движения внутрь круга, перпендикулярно линии танца.

От ц. - от центра - направление движения из круга, перпендикулярно линии танца.

Л. т. - линия танца.
Ц - центр зала.
И. п. - исходное положение.
К. п. - конечное положение.
П. н. - правая нога.
Л. н. - левая нога.
П. р. - правая рука.
Л. р.- левая рука.
К - кавалер, партнер.
Д - дама, партнерша.
Б - быстро.
М - медленно.
ЗП - закрытая позиция.
ПП - променадная позиция.

ПДК - противодвижение корпуса (или противоположное движение корпуса).

ППДК - позиция противодвижения корпуса

Позиции в паре.

При исполнении танцев европейской программы, к которой относится вальс, существуют стандартные позиции в паре. Это закрытая, променадная и контрпроменадная позиции в паре, а также позиция против движения корпуса (ППДК).

Закрытая позиция



Рис. 1.

В закрытой позиции (ЗП) танцующие стоят лицом друг к другу, но партнерша находится немного правее партнера, слегка отклонив корпус назад. Правой рукой партнер держит партнершу за талию (пальцы рук собраны, локоть согнут и поднят выше кисти), а ее левая рука лежит на правой руке партнера, кисть ребром касается спины партнера немного ниже правого плеча. Левая рука партнера и правая рука партнерши соединены, согнутые локти образуют более острый угол, чем в других стандартизированных танцах, кисти рук немного выше плеча. Тесный (близкий) контакт в паре. Корпус партнера слегка развернут правым плечом в направлении движения. Колени согнуты, ноги - в позиции танго (рис.1).

Променадная позиция.



Рис. 2.

Променадная позиция (ПП) аналогична закрытой позиции, но партнеры развернуты относительно друг друга примерно от 1/12 до 1/8 поворота (но не больше), партнер - влево, а партнерша - вправо. Правый бок корпуса партнера и левый бок корпуса партнерши должны быть в контакте, как бы образуя латинскую букву V. Голова партнера повернута влево, партнерши - вправо (возможен поворот влево). Колени согнуты, стопы партнера направлены влево, партнерши - вправо. В статичной позе вес корпуса партнера на правой ноге, партнерши - на левой ноге. Свободные (от веса корпуса) ноги не внутреннем крае подушечки стопы (рис.2).

Контрпроменадная позиция.



Рис. 3.

Аналогична закрытой позиции. Однако партнеры развернуты относительно друг друга на 1/8 поворота - партнер вправо, а партнерша влево, лицом вперед в одном направлении. За счет разворота расстояние между партнерами увеличивается на 25 см, при этом соединенные левая рука партнера и правая рука партнерши, слегка согнутые в локтях, подняты до уровня головы. Правая кисть партнера смещается с левой лопатки на верхнюю часть руки партнерши. Левая рука партнерши находится на руке партнера; руки слегка согнуты в локтях (рис.3).

Позиция противодвижения корпуса



Рис.4.

Противодвижение корпуса (ПДК) - используется для сохранения тесного контакта в паре во время исполнения движений танца. Поворот корпуса вправо исполняется с шагом правой ноги вперед или левой ноги назад, и поворот корпуса влево исполняется с шагом левой ноги вперед или правой ноги назад. ППДК - позиция противодвижения корпуса (не следует путать с ПДК). Шаги в ППДК исполняются на линии или пересекая линию другой ноги (накрест) и поэтому позиция противодвижения корпуса не предполагает поворота корпуса, так как корпус уже находится в требуемой позиции (рис.4).

Обычно в начале исполнения вальса танцоры становятся в закрытую позицию. В основе современной европейской позиции лежит идея о мужской инициативе - партнер ведет, партнерша следует за ним и его движениями.

В современном варианте вальса партнер предлагает партнерше свою левую руку, вытянув ее вперед. При этом ладонь партнера направлена в сторону партнерши, четыре пальца сложены вместе и развернуты влево, большой палец отставлен в сторону. Партнерша, приняв приглашение партнера, вкладывает четыре пальца правой руки между большим и остальными пальцами партнера и партнеры слегка обхватывают кисти друг друга. При этом большой палец правой руки партнерши ложится сверху большого пальца левой руки партнера.

Собрав ладонь в "лодочку", партнер правой рукой поддерживает лопатку партнерши. Партнерша выпрямляет пальцы левой руки, большой палец остается в естественном положении и слегка отставлен в сторону. Затем она кладет свою руку поверх руки партнера, отводя локоть в сторону.



Рис.5.

Локти обоих партнеров направлены слегка вперед и в сторону от себя. Плечи следует держать свободно, не напрягая их. Оба партнера должны стоять прямо. Головы немного повернуты в левую сторону, подбородки приподняты. Спина и руки партнера образуют "рамку", которая удерживает партнершу. Партнерша на партнере не виснет, а слегка отталкивается от него. В соединенных руках должно ощущаться легкое давление.

Первое время эта позиция в паре вам будет казаться неудобной, но со временем, в процессе занятий, вырабатываются навыки и появляется правильная красивая стойка. На рисунке 5 показана закрытая позиция в паре, вид спереди и вид сзади.

Основные позиции ног в вальсе.

Позиции ног в бальном танце могут быть полувыворотными и невыворотными.

1 п. - 1-я позиция - пятки вместе, носки разведены в стороны.

2 п. - 2-я позиция - ноги на расстоянии ступни, носки разведены в стороны.

3 п. - 3-я позиция - ступня одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны; впереди - правая или левая нога.

6 п. - 6-я позиция - пятки и носки сомкнуты, ступни параллельны.

5-я позиция так же, как и выворотное положение ступней, не используется.

Основные позиции рук в вальсе.

Существует подготовительное положение и три основные позиции рук (I, II, III).

Основные движения

Танцевальный шаг

Танцевальный шаг отличается от обычного, бытового. В танцевальном шаге нога ставится сначала на носок, а затем плавно и легко опускается на всю ступню. Носки вытянуты и слегка разведены в стороны. Тяжесть корпуса плавно переносится на ногу, делающую шаг. При исполнении шага нога, оставшаяся впереди, должна быть вытянута в носке, который не отрывается от пола. Сначала разучивается шаг вперед, затем – назад.

Танцевальный шаг может исполняться в различных темпах под соответствующую музыку (2/4, 3/4, 4/4).

Вальс

Музыкальный размер ¾.

Основа вальса – кружение в паре, которое получается в результате четырех полных вальсовых поворотов.

Правый поворот

Правый поворот состоит из двух поворотов на 180°. Но это деление условное – кружение должно быть плавным и непрерывным.

Первая половина поворота

Исходное положение: ноги в III позиции, правая нога впереди.

Раз – сделать шаг правой ногой по диагонали вперед, начиная поворачиваться вправо.

Два – сделать шаг левой ногой по диагонали в сторону на полупальцах, продолжая поворот, и встать спиной по линии танца.

Три – подтянуть правую ногу к левой, поставив ноги в III позицию. При этом следует опуститься с полупальцев на всю ступню, закончив движение плавным, чуть заметным приседанием. Все шаги вальса должны быть легкими, скользящими.

Вторая половина поворота

Раз – сделать шаг левой ногой по диагонали - в сторону и назад: вес тела перенести на левую ногу.

Два – занести правую ногу внутренней стороной носка за пятку левой ноги. Ногу надо ставить близко, но не вплотную.

Три – поднимаясь на полупальцы, повернуться и встать лицом по линии танца. Ноги в III позиции, правая нога впереди. Заканчивая поворот, чуть заметно присесть.

Поворот в паре

Исходное положение: партнер стоит спиной по линии танца, партнерша – лицом. Ноги в III позиции, правая нога впереди.

Партнер начинает вальс со второй половины поворота, то есть с шага левой ногой в сторону, а партнерша – с первой половины поворота, то есть с шага правой ногой вперед.

Кружение должно быть соединено с движением вперед по ходу танца.

Дорожка променад

Раз-два – сделать два небольших шага на полупальцах. Колени подтянуты, но не напряжены.

правой ногой по диагонали вперед, начиная поворачиваться вправо.

Три – снова сделать шаг вперед, опускаясь с полупальцев на всю ступню и чуть заметно приседая.

Партнер чаще всего исполняет дорожку, начиная с левой ноги и двигаясь назад, партнерша – начиная с правой ноги и двигаясь вперед. Все шаги должны быть одинаковыми по размеру.

На первом этапе освоения вальса лучше всего сочетать два полных поворота (4 такта) и четыре променада (4 такта). В дальнейшем надо отдавать предпочтение кружению.

Pas balance (па балянсе)

Исходное положение: III позиция, правая нога впереди.

Затакт – подняться на полупальцах и вытянуть правую ногу в сторону.

Раз – плавно опустить правую ногу всей ступней на пол и слегка присесть на ней, перенеся тяжесть корпуса. Колено левой ноги отвести вправо. Подтянуть левую ногу стопой назад к щиколотке правой ноги. При этом колено левой ноги слегка согнуто и отведено в сторону, носок левой ноги сильно вытянут и немного отделен от пола, спина подтянута, корпус плавно наклонен немного вправо, голова слегка повернута и наклонена к правому плечу.

Два – плавно подставить левую ногу на полупальцы на место правой, вытягивая колено и перенеся на нее вес тела. Носок правой ноги немного отделяется от пола. Корпус и голова при этом выпрямляются.

Три – плавно опустить правую ногу всей стопой на пол в demi-plie, перенеся на нее вес тела. Левая нога слегка отделяется от пола. Корпус и голова остаются выпрямленными.

На следующий такт pas balance исполняется с левой ноги в левую сторону. При этом на счет «раз» корпус наклоняют влево, голову поворачивают и наклоняют к левому плечу.

При разучивании pas balance необходимо следить за выворотностью стоп и колен, плавностью движения ног, корпуса и рук, а также за правильностью чередований поворотов корпуса и головы.

Вальсовая дорожка (променад)



Рис.1.

Исходное положение: III позиция, правая нога впереди.

Раз – небольшой скользящий шаг правой ногой вперед с переносом веса тела на правую ногу. Левая нога, слегка согнутая в колене, остается сзади, пятка отделена от пола.

Два – скользящим движением провести левую ногу вперед через I позицию, поднимаясь на полупальцы обеих ног.

Три – опускаясь с полупальцев, скользящим движением подтянуть правую ногу к левой в III позицию назад и слегка присесть на обеих ногах.

На 2-й такт повторить все движения с левой ноги. Аналогично исполняется дорожка назад. Вальсовая дорожка обычно сочетается с вальсовым поворотом.

Варианты

В данном варианте предлагается сочетать вальсовую дорожку вперед у партнера с правым вальсовым поворотом у партнерши (рис. 1).

Вращение в паре вокруг правой оси

Исходное положение — партнер с партнершей стоят правым боком близко друг к другу. Правыми руками обхватывают друг друга за талию. Левые руки у партнеров свободны. Их можно держать либо во 2-й, либо в 3-й позиции.

Ось вращения в паре проходит на уровне правого бока партнеров. Вращаются партнеры на полупальцах. Каждый шаг делается на каждый счет музыкального такта. Все шаги проходящие.

За один такт партнеры поворачиваются на 3/4 поворота, т.е. на 270°.

Если четко следить за степенью поворота, то за 4 такта пара вернется в исходное положение. Далее можно будет танцевать любое движение из предложенных выше фигур.

«Окошечко»



Рис.1.



Рис.2.

Исходное положение — партнеры стоят лицом друг к другу, ноги в 3-й позиции. Партнер находится спиной, а партнерша лицом к центру зала.

Партнер правой рукой держит кисть правой руки партнерши. Правые руки в 1-й позиции. Левые: у партнера за спиной, у партнерши — вытянута вниз.

Движения партнерши выполняются аналогично движениям партнера.

Затакт – подняться на полупальцах.

1 такт

Раз – сделать шаг с правой ноги вперед навстречу друг другу; правые руки из 1-й позиции, не размыкаясь, переходят в 3-ю позицию (рис. 1)

Два – левую ногу поставить к правой ноге в 3-ю позицию и перенести на нее вес тела.

Три – оставаясь в 3-й позиции, перенести вес на правую ногу, а левая нога остается позади правой на полупальце.

2 такт

Раз – с левой ноги сделать небольшой шаг назад друг от друга; правые руки, не размыкаясь, переходят из 3-й во 2-ю позицию (рис. 2)

Два – оставаясь правым боком друг к другу, поставить правую ногу к левой в 3-ю позицию и перенести на нее вес тела.

Три – оставаясь правым боком друг к другу, перенести вес тела на левую ногу, правая нога остается на полупальце.

3 такт

Раз – сделать шаг с правой ноги вперед навстречу друг другу; правые руки из 1-й позиции, не размыкаясь, переходят в 3-ю позицию.

Два – левой ногой сделать шаг вперед, стопы ставятся во 2-ю позицию, повернуть корпус вправо, при этом оставаясь лицом друг к другу; стопы во 2-й позиции.

Три – поставить правую ногу впереди левой в 3-ю позицию, перенося на нее вес тела; левая нога остается на полупальце.

4 такт

Раз – сделать левой ногой шаг в сторону друг от друга; партнер — шаг из круга; партнерша — шаг в круг; правые руки, не размыкаясь, переходят из 3-й во 2-ю позицию.

Два – оставаясь правым боком друг к другу, поставить правую ногу к левой в 3-ю позицию и перенести на нее вес тела .

Три – оставаясь правым боком друг к другу, перенести вес тела на левую ногу, правая нога остается на полупальце.

После исполнения 12 шага партнер остается лицом в круг, а партнерша — спиной.

Для того чтобы вернуться в исходное положение, партнеру необходимо повторить движения с 1 по 12, а партнерше — с 1 по 10. Затем, на счет «два» — партнерша, поворачиваясь вправо, делает небольшой шаг правой ногой вперед по линии танца.

Счет «три» — партнерша подставляет левую ногу в 6-ю позицию, перенося на нее вес тела.

Партнер и партнерша остаются лицом по линии танца, ноги в 6-й позиции, опорная нога — левая.

Правая рука у партнерши в 3-й позиции. Партнер правой рукой держит правую кисть партнерши у нее над головой.

«До – за - до».

Разворот друг от друга с раскрытием и возвращение в исходное положение.

Примеры композиций

Парижский вальс

Постановка: студия исторического танца «Медиваль», г. Новосибирск.

Музыка: «La valse d'Amelie» (музыка к фильму «Амели»).

Музыкальный размер: 3/4 (такт содержит три счета: «РАЗ-два-три», акцент на первый счет).

Исходное положение: Пары стоят по кругу. Кавалеры спиной в центр круга, дамы — лицом.

Краткая схема

2 такта (1-2)

Поклон кавалера вправо

2 такта (3-4)

Реверанс дамы влево

4 такта (5-8)

4 balance, начиная по линии танца

4 такта (9-12)

Вальс

1 такт (13)

Balance вправо

1 такт (14)

Balance влево

2 такта (15-16)

Смена партнера

Повторять до окончания музыки .

Подробности :

4 balance

Делается 4 balance в сторону, начиная по линии танца (по, против, по, против линии танца).

На первом balance (по линии танца) кавалер предлагает даме левую руку, дама подает правую. Руки должны оказаться в заниженной второй позиции.

На втором balance (против линии танца) кавалер предлагает даме правую руку, дама подает левую. Руки должны оказаться в заниженной второй позиции.

Таким образом, третье и четвертое balance кавалер и дама танцуют парой, руки в получившейся позиции «лодочка».

Вальс

2 вальсовых поворота в паре, на последний такт кавалер и дама должны оказаться в исходном положении, т. е. кавалер и дама стоят друг напротив друга, кавалер спиной в центр, дама — лицом.

Смена партнера:

Описание для кавалера:

Кавалер делает правый вальсовый поворот против линии танца и останавливается лицом к следующей даме.

Описание для дамы:

Дама делает правый вальсовый поворот по линии танца и останавливается лицом к следующему кавалеру.

Хрустальный вальс

Музыка: «Pizzicato-Walz».

Музыкальный такт: 3/4 (такт содержит три счета: «РАЗ-два-три», акцент на первый счет).

Исходное положение: Пары стоят по кругу. Кавалеры спиной в центр круга, дамы — лицом.

Краткая схема:

1 такт (1)
Balance вправо
1 такт (2)
Balance влево
2 такта (3-4)
Dos a dos
1 такт (5)
Balance вправо
1 такт (6)
Balance влево
2 такта (7-8)
Смена мест
4 такта (9-12)
Соло-поворот дамы, дама остается в конце спиной
4 такта (13-16)
Обвод дамы
8 тактов (17-24)
Вальс
1 такт (25)
Balance вправо
1 такт (26)
Balance влево
2 такта (27-28)
Смена партнеров
1 такт (29)
Balance вправо
1 такт (30)
Balance влево
2 такта (31-32)
Смена партнеров
Повтор п. 1-15 до конца музыки

Подробности

Смена мест

Аналогична смене мест в фигурном классическом вальсе.

Дама подает кавалеру правую руку и делает правый вальсовый поворот под рукой кавалера на его место, проходя мимо левого плеча кавалера.

Кавалер подхватывает правой рукой руку дамы и проходит вальсовой дорожкой на ее место. В конце он разворачивается лицом к даме.

Правая рука у каждого проходит через первую позицию в третью (во время поворота дамы) и обратно.

Обвод дамы

Дама обходит по часовой стрелке за 4 вальсовых шага кавалера, держась правой рукой за его правую руку.

Кавалер стоит на месте, у него правая нога выставлена вперед и согнута в колене, левая выпрямлена. Вес тела распределяется между двумя ногами, но больше приходится на правую ногу. Кавалер сопровождает даму взглядом, и следит, чтобы ей было удобно и не приходилось тянуться за его рукой.

Вальс

Делается семь вальсовых правых полуповоротов, на восьмой кавалер и дама останавливаются напротив друг друга: кавалер спиной в центр круга, дама — лицом.

Смена партнеров:

Описание для дамы:

Дама делает правый вальсовый поворот по линии танца и останавливается лицом к следующему кавалеру.

Описание для кавалера:

Кавалер делает правый вальсовый поворот против линии танца и останавливается лицом к следующей даме.

Фигурный вальс <Нежность>

Описание взято с сайта Академии танцев балетмейстера Маркуса

Музыка: Вальс Шопена № 12

Необходимые понятия: соло-поворот дамы, балансэ, правый вальсовый поворот в паре, dos-a-dos, <дощечка>, разворот, поклон (для кавалеров), реверанс (для дам)

Такт равен трем счетам: <РАЗ-два-три>, акцент на первый счет.

Исходное положение: пары становятся по кругу, кавалер спиной в центр, дама - лицом.

Краткая схема

- Вальсовый поворот (2 такта)
- Соло-поворот дамы (2)
- Вальсовый поворот (2)
- Соло-поворот дамы (2)
- 2 вальсовых поворота (4)
- разворот (2)
- шаг вправо (1)
- поклон/реверанс (1)
- 2 балансэ, начиная вправо (2)
- dos-a-dos (2)
- 2 балансэ, начиная вправо (2)
- Переход в <дощечку> (2)
- <Дощечка> (4)
- Обвод дамы (2)
- Поклон/реверанс (2)

Подробности

<Дощечка>

Положение в паре: дама стоит правым боком к центру, а кавалер - левым, спиной друг другу. Дама стоит у правого плеча кавалера. Левая рука у каждого за спиной и держит вытянутую правую руку партнера.

Движения: четыре вальсовых шага в таком положении по кругу по часовой стрелке. Проходим около круга.

Переход в <дощечку>

Дама делает вальсовый шаг к кавалеру, подает ему правую руку, прокручивается под его правой рукой по часовой стрелке, отпускает правую руку кавалера и становится в положение в <дощечке>. Кавалер прокручивает даму под своей правой рукой и становится в положение <дощечка>.

Обвод дамы

Кавалер отпускает левую руку дамы и обводит ее вокруг себя по часовой стрелке до изначального положения (кавалеры спиной в центр, дамы - лицом). Дама обходит кавалера за два вальсовых шага.

Большой фигурный вальс

Автор описания: Ольга Фиалко

Исходное положение:

Кавалер спиной к центру круга, дама лицом. Кавалер подает даме правую руку, дама - левую, отведя поданные руки в сторону.

Схема танца:

(64 такта)

1 часть

4 такта – Балансе по линии танца-против л.т.; не подавая других рук. Руки - касаются только левая рука дамы и правая кавалера. Повторить фигуру еще раз.

2 такта - променад по линии танца: пара раскрывается лицом по линии танца, с внешних ног, и делает два вальсовых шага по линии танца.

2 такта - Расход спинами, в конце встают в вальсовую позицию

8 тактов - вальс

2 часть

4 такта - раскрытие-закрытие 2 раза. Раскрытие: пара раскрывается по линии танца, как в променаде, но чуть сильнее разворачиваясь друг к другу спинами. На закрытии кавалер и дама оказываются лицом друг к другу, но рук не подают.

2 такта - променад по линии танца

2 такта - расход спинами. В конце становимся в "дощечку": дама, делая второй вальсовый шаг при расходе, чуть не доворачивается до исходного положения, а кавалер - наоборот, делает поворот чуть больший, чем до исходного положения. В итоге на начало "дощечки" дама стоит спиной по линии танца, а кавалер лицом. Левая рука у каждого за спиной и держит вытянутую правую руку партнера.

4 такта - "дощечка": четыре вальсовых шага в вышеописанном положении по кругу по часовой стрелке. Проходим около ¾ круга.

4 такта - обвод дамы: кавалер левой рукой берет правую руку дамы и обводит ее вокруг себя. На последний такт кавалер меняет руку на правую, правые руки кавалера и дамы подняты над головой дамы.

3 часть

8 тактов - дама идет под рукой вальсовым шагом, кавалер - вальсовым шагом вперед по линии танца.

4 такта - кавалер берет левой рукой левую руку дамы, правая у дамы за спиной, не касаясь ее. Вальсовым шагом проходят небольшой круг против часовой стрелки, заканчивая лицом по линии танца.

4 такта - 4 па марше (4 шага, по одному шагу на такт, с правых ног), на последнем подают руки: у дамы правая поднята наверх, левая как бы обнимает талию. Кавалер берет левой рукой правую руку дамы, а правой левую.

4 часть

4 такта - "вертушка". Кавалер: делает 4 шага вальсовой дорожки по линии танца на четвертом шаге разворачиваясь лицом против линии танца. Дама: 1 такт - вальсовый шаг по часовой стрелке, становясь спиной к кавалеру; 2 такт - вальсовый шаг по ч.с, становясь

лицом к кавалеру. Руки - лодочкой. 3 такт - кавалер пропускает даму под своей правой рукой; 4 такт - дама заканчивает поворот, оказывается лицом против линии танца. Руки приходят в исходное положение, как в начале "вертушки"

4 такта - "вертушка" против линии танца. Кавалер: делает 4 шага вальсовой дорожки против линии танца, на четвертом шаге разворачиваясь лицом к даме, спиной к центру зала. Дама: 1 такт - вальсовый шаг против линии танца по прямой; 2 такт - вальсовый шаг против часовой стрелки, становясь спиной к кавалеру; 3 такт - вальсовый шаг против ч.с., становясь лицом к кавалеру; 4 такт - дама делает поворот под правой рукой кавалера.

8 тактов - вальс.

План-конспект занятия по теме:
“Выпускной вальс”

Тема занятия	«Вальс на последний звонок»
Цель занятия	Отработка выпускного вальса
Задачи занятия	ЗАДАЧИ: - подготовить (разогреть) мышцы рук, ног, корпуса к занятию от случайных травм; - вырабатывать легкость движений, осанку; - воспитывать вежливое отношение к партнеру (ше); - развивать физические данные ребенка, память, внимание. - развитие творческих способностей; - воспитание чувства ритма, музыкально-ритмической памяти; - развитие музыкального слуха, активизация восприятия музыки; - совершенствование двигательных навыков, выработка умений владеть своим телом, укрепление мышц, вырабатывать легкость движений, осанку; - формирование правильного дыхания; - развитие способности ориентироваться в пространстве; - формирование навыка релаксации; - развитие и коррекция музыкально-ритмических движений. Эти задачи решаются при выполнении *основного программного требования* — соответствия характера движений содержанию и развитию музыкального образа.
СОТ	Здоровьесберегающая Информационно-коммуникационная Личностно-ориентированная
Методы обучения	Словесный, наглядный-по показупедагога,тренировочный.
Тип занятия	Комбинированный
Формы организации занятия	Индивидуально-групповая
Ожидаемые результаты	ти научатся исполнять элементы танца под счет и под музыку (в паре). У детей будут формироваться познавательные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.
Оборудование	Bluetooth-колонка, вальс, экран, проектор
Ход занятия	
ганизационный момент:	Вводная часть занятия: - вход в танцевальный зал; - поклон педагогу и гостям - обозначение темы и цели урока; - подготовительные упражнения (различные виды шагов и бега).

Актуализация знаний	Разминка: на середине зала - маршировка на месте; - упражнения для улучшения гибкости шеи; - упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности - плечевых суставов; - упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья; - упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, - развития эластичности мышц кисти и предплечья; - упражнения для улучшения подвижности гибкости суставов позвоночника; - упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов; - упражнения для улучшения подвижности коленных суставов; - упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и - эластичности мышц голени и стопы Основная часть занятия - отработка вальса в парах (квадрат усложненный, ромб) - балансе в паре, в сочетании с вальсовой дорожкой - работа над грамотным музыкальным.и синхронным исполнением. - танцевальная композиция «Вальс». Заключительная часть - поклон педагогу и гостям. - выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение.
Рефлексия	Заключительная часть Повторения танцевальных композиций • Степень реализации цели, достигнутой в начале занятия. • Поклон педагогу и гостям.

Мастер-класс «Вальс. Вальс? Вальс!»:

Мастер-класс для хореографов, преподающих курс «Крымский вальс».

Вводная часть:

- Рассказ о значении и происхождении Вальса.

Подготовительная часть:

- Участники выстраиваются в линии и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц.
- маршировка на месте;
- упражнения для улучшения гибкости шеи;
- упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности - плечевых суставов;
- упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;
- упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, - развития эластичности мышц кисти и предплечья;
- упражнения для улучшения подвижности гибкости суставов позвоночника;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;
- упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и - эластичности мышц голени и стопы

Основная часть:

Участники отвечают на вопросы:

- какой музыкальный размер у вальса? (3\4)

- особенности исполнения всех вальсов (первый шаг первого такта должен выполняться не мимо стоп партнёрши, идущей назад, а между.; с правой ноги вперед, а с левой ноги назад)
- какой характер у вальса?
Участники делятся на пары.
Работа в паре сложный квадрат, ромб.
Балансе в паре с вальсовой дорожкой.
Отработка «Вальса»
8 тактов Выход каваеров на вступление,
8 тактов на 1 куплет выход дам,
8 тактов дамы по очереди переходят на другую сторону от партнера (1 линия 1-2т, 2 линия 3-4т, 3 линия 5-6т, , 4 линия 7-8т)
8 тактов Кавалеры опускаются на колено, дамы вальсовым шагом обходят мальчиков (в конце 8т кавалеры встают с колена.)
4 такта Дамы по очереди разворачиваются к кавалерам. 1т-4 линия не переходя (лицом к левым кулисам), 2т- 3 линия переходя (лицом к правым кулисам), 3т-2 линия не переходя (лицом к левым кулисам), 4т- 1 линия переходя (лицом к правым кулиса).
4 такта Кавалеры наклоняют дам (на 2т вниз ,2т поднять).
24 такта Проигрыш:
8 тактов 2 сложных квадрата (1и2 линии меняются местами, 3и 4 линии меняются местами) на последний счет дамы делают шаг к зрителям
8 тактов 2т качание вперед назад и 2т вальсовая дорожка вперед, 2т поворот. 2т возвращаются к своим партнерам (дамы оказываются с другой стороны от партнера.
8 тактов 2 сложных квадрата, но теперь 1 и 4 линии делают простые квадраты, а 2-3 линии сложные квадраты со переменной мест.
2 куплет 32 такта 2т дамы по диагонали выполняют вальсовую дорожку кавалеры опускаются на колено . 2т поворот, 4т дамы обходят пол круга вокруг каваеров, которые стоят на колене.
Движения повторяют 2 раза (за 2-ым разом становятся перед кавалером).
8 тактов 1т – 1 колонна дамы закручиваются к кавалерам. 2т- 2 колонна дамы закручиваются к кавалерам. 3т- 3 колонна дамы закручиваются к кавалерам. 4т- 4 колонна дамы закручиваются к кавалерам. 3т покачивания .на 4т дамы раскрываются влево.
5 тактов движения фигурного вальса. 1 т окошко . 2т разойтись. 3-4 смена мест с разворотом дам под рукой кавалеров.5т окошко.
16 тактов Проигрыш 8т – 2 ромба. 8т – 1т кавалеры опускаются на колено, дамы обходят кавалеров 2 раза вальс шаг 2- качания 4- раза вальсовый шаг.
3 куплет 16т двигаются по 2 кругам дамы вальсовой дорожкой под рукой у кавалеров.
16т исполняют 2 раза балансе с вальсовой дорожкой.
4 такта сходятся вместе
4 такта медленно поднимают голову и машут рукой.
Заключительная часть:
Разбор движений, выполненных на мастер-классе.
Какими танцевальными упражнениями можно усложнить вальс. Обмен мнениями.

9.3. Календарно-тематическое планирование

2 раза в неделю по 1 часу

№	Содержание занятия	всего	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1	Теория: вводный инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие: цели и задачи. История возникновения и развития вальса, его разновидности: Венский и Медленный вальс	1	беседа			
2	Теория: общая и спортивная этика. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка	1	Пед наблюдение, показ			
3	Теория: правила и нормы поведения в коллективе. Правила поведения на танцевальном паркете. Практика: разминка. Тренаж .Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
4	Теория: разучивание поклона. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
5	Теория: разучивание движений разминки. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
6	Теория: знакомство с понятием музыкального размера. Музыкальный размер вальса 3/4 Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
7	Теория: фразировка. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
8	Теория: понятия ритм и музыкальность Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
9	Теория: направления в танцевальном зале Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
10	Теория: основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
11	Теория: основные направления танцевального движения в зале: диагональ в центр и из центра Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
12	Теория: основные направления танцевального движения в зале: диагональ в центр и из центра, лицом и спиной в центр. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			

№	Содержание занятия	всего	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
13	Теория: построение в линии, в круг, по линии танца друг за другом. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
14	Теория: построение в линии, в круг, по линии танца друг за другом, в парах через центр зала. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка	1	Пед наблюдение, показ			
15	Теория: степени поворотов. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
16	Теория: основные степени поворотов на месте и в движении Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
17	Теория: основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
18	Теория: основные степени поворотов на месте и в движении: поворот по четвертям. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
19	Теория: основные степени поворотов на месте и в движении: поворот по восьмым. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
20	Теория: непрерывность и скорость вращения. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
21	Теория: основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым. Непрерывность и скорость вращения. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка	1	Пед наблюдение, показ			
22	Теория: медленный вальс. Происхождение танцев европейского стандарта. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
23	Теория: ритм, основные направления, принципы движения в европейской программе. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
24	Теория: музыкальный ритм. Музыкальный размер ¾ Счет 1, 2, 3. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка	1	Пед наблюдение, показ			

№	Содержание занятия	всего	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
25	Теория: маленький музыкальные «квадраты». Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка	1	Пед наблюдение, показ			
26	Теория: большие музыкальные «квадраты». Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
27	Теория: закономерности построения поворотов Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка	1	Пед наблюдение, показ			
28	Теория: правый поворот по четвертям. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
29	Теория: перемены вперед и назад с движением по линии танца. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка	1	Пед наблюдение, показ			
30	Теория: организация пары. Постановка в пары Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
31	Теория: законы построения в парах. Принципы парного танцевания. «Квадрат», «Перемены» Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
32	Теория: закон взаимодействия в паре. Танцевальные позиции в паре. «Правый поворот», «Бабочка» Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
33	Теория: способы взаимодействия в паре. Позиции корпуса, рук. «Квадрат в повороте» в 2 линии Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка	1	Пед наблюдение, показ			
34	Теория: способы взаимодействия в паре. Позиции ног, головы. «Поворот под рукой» Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка	1	Пед наблюдение, показ			
35	Теория: особенности парного исполнения поворотов. Исполнение танцевальных схем.«Лодочка», «Окошко». Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
36	Теория: особенности парного исполнения поворотов. Исполнение танцевальных схем. «Квадрат в повороте в паре бок о бок» Практика: разминка. Тренаж.	1	Пед наблюдение, показ			

№	Содержание занятия	всего	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
	Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.					
37	Теория: исполнение танцевальных схем. «Раскрытие в повороте» Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
38	Теория: исполнение танцевальных схем. Движение партнерши вокруг партнера, стоящего на одном колене Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
39	Теория: венский вальс. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
40	Теория: правый развернутый квадрат Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
41	Теория: левый развернутый квадрат с закрещиванием Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
42	Теория: «контра чек» из левого в правый «флекерл» Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
43	Теория: правый поворот Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
44	Теория: левый поворот Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
45	Теория: парное исполнение Венского вальса на месте. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
46	Теория: парное исполнение Венского вальса на месте. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
47	Теория: особенности парного исполнения Венского вальса по кругу Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
48	Теория: особенности парного исполнения Венского вальса по кругу Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			

№	Содержание занятия	всего	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
49	Теория: выпускной вальс. Познакомить обучаемых с постановкой танца. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
50	Теория: I Комбинация: выход и поклон; «Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
51	Теория: I Комбинация: «Окошко» и смена мест Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка	1	Пед наблюдение, показ			
52	Теория: I Комбинация: выход и поклон; «Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием; «Окошко» и смена мест Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
53	Теория: работа над первой комбинацией вальса. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
54	Теория: работа над музыкальностью выполнения движений. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
55	Теория: II Комбинация: движение партнерши вокруг партнера, стоящего на одном колене. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
56	Теория: II Комбинация: раскрытия с поворотом партнерши под рукой и «Променад». Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
57	Теория: II Комбинация: движение партнерши вокруг партнера, стоящего на одном колене; раскрытия с поворотом партнерши под рукой и «Променад». Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
58	Теория: работа над второй комбинацией вальса, чёткость выполнения движений. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
59	Теория: соединение первой и второй комбинации. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			

№	Содержание занятия	всего	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
60	Теория: III Комбинация: маленький квадрат в паре. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
61	Теория: III Комбинация: большой квадрат в паре; венский вальс. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
62	Теория: III Комбинация: маленький квадрат в паре; большой квадрат в паре; венский вальс. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
63	Теория: 3я комбинация вальса, работа над правым поворотом вальса. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
64	Теория: соединить все три комбинации Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
65	Теория: четвёртая комбинация вальса Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
66	Теория: работа над поддержками Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
67	Теория: соединить все четыре комбинации Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка	1	Пед наблюдение, показ			
68	Теория: пятая комбинация танца Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
69	Теория: работа над финальной комбинацией танца. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
70	Теория: работа над правильностью выполнения движений Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	1	Пед наблюдение, показ			
71	Теория: работа над выразительностью выполнения движений; мимикой Практика: повторение композиции.	1	Пед наблюдение, показ			
72	Практика: итоговое занятие	1	тестирование			
	Итого:	*72*				

1 раз в неделю 2 часа

№	Содержание занятия	всего	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1	Теория: вводный инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие: цели и задачи. История возникновения и развития вальса, его разновидности: Венский и Медленный вальс	2	беседа			
2	Теория: общая и спортивная этика. Правила и нормы поведения в коллективе. Правила поведения на танцевальном паркете. Разучивание поклона, разучивание движений разминки. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка	2	Пед наблюдение, показ			
3	Теория: знакомство с понятием музыкального размера, фразировка. Музыкальный размер вальса 3/4 Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
4	Теория: понятия ритм и музыкальность, направления в танцевальном зале. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
5	Теория: основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, диагональ в центр и из центра. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
6	Теория: основные направления танцевального движения в зале: диагональ в центр и из центра, лицом и спиной в центр. Построение в линии, в круг, по линии танца друг за другом. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
7	Теория: степени поворотов, основные степени поворотов на месте и в движении. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
8	Теория: основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
9	Теория: основные степени поворотов на месте и в движении: поворот по восьмым, непрерывность и скорость вращения. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
10	Теория: основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым. Непрерывность и скорость вращения.	2	Пед наблюдение, показ			

№	Содержание занятия	всего	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
	Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка					
11	Теория: медленный вальс. Происхождение танцев европейского стандарта. Ритм, основные направления, принципы движения в европейской программе. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
12	Теория: музыкальный ритм. Музыкальный размер ¾ Счет 1, 2, 3. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка	2	Пед наблюдение, показ			
13	Теория: маленький музыкальные «квадраты». Большие музыкальные «квадраты». Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка	2	Пед наблюдение, показ			
14	Теория: закономерности построения поворотов, правый поворот по четвертям. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка	2	Пед наблюдение, показ			
15	Теория: перемены вперед и назад с движением по линии танца. Организация пары. Постановка в пары Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка	2	Пед наблюдение, показ			
16	Теория: законы построения в парах. Принципы парного танцевания. «Квадрат», «Перемены» Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
17	Теория: закон взаимодействия в паре. Танцевальные позиции в паре. «Правый поворот», «Бабочка» Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
18	Теория: способы взаимодействия в паре. Позиции корпуса, рук. «Квадрат в повороте» в 2 линии Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка	2	Пед наблюдение, показ			
19	Теория: способы взаимодействия в паре. Позиции ног, головы. «Поворот под рукой» «Лодочка», «Окошко». Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка	2	Пед наблюдение, показ			
20	Теория: особенности парного исполнения поворотов. Исполнение танцевальных схем. «Квадрат в повороте в паре бок о бок» «Раскрытие в повороте» Практика: разминка. Тренаж.	2	Пед наблюдение, показ			

№	Содержание занятия	всего	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
	Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.					
21	Теория: исполнение танцевальных схем. Движение партнерши вокруг партнера, стоящего на одном колене Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
22	Теория: венский вальс. Правый развернутый квадрат. Левый развернутый квадрат с закрещиванием, «контра чек» из левого в правый «флекерл». Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
23	Теория: правый поворот, левый поворот. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
24	Теория: парное исполнение Венского вальса на месте. Особенности парного исполнения Венского вальса по кругу Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
25	Теория: выпускной вальс. Познакомить обучаемых с постановкой танца. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
26	Теория: I Комбинация: выход и поклон; «Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко» и смена мест. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
27	Теория: работа над первой комбинацией вальса. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
28	Теория: работа над музыкальностью выполнения движений. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
29	Теория: II Комбинация: движение партнерши вокруг партнера, стоящего на одном колене; раскрытия с поворотом партнерши под рукой и «Променад». Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
30	Теория: работа над второй комбинацией вальса, чёткость выполнения движений. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
31	Теория: III Комбинация: маленький квадрат в паре; большой квадрат в паре; венский вальс.	2	Пед наблюдени			

№	Содержание занятия	всего	Форма контроля	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
	Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.		е, показ			
32	Теория: III комбинация вальса, работа над правым поворотом вальса. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
33	Теория: VI комбинация вальса, работа над поддержками Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
34	Теория: V комбинация танца, работа над финальной комбинацией танца. Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
35	Теория: работа над правильностью выполнения движений, работа над выразительностью выполнения движений; мимикой Практика: разминка. Тренаж. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка.	2	Пед наблюдение, показ			
36	Практика: итоговое занятие	2	тестирование			
	Итого:	*72*				

9.4. Лист корректировки

№ п/п	*Дата корректировки*	*Причина корректировки*	*Согласование с руководителем учреждения*