

Управление образования администрации  
Гороховецкого района Владимирской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Росинка»

Принята  
на заседании педагогического  
совета МБУ ДО ЦДТ «Росинка»  
протокол от 30.07.2025 № 7

Утверждена:  
директором МБУ ДО ЦДТ «Росинка»  
Приказ от 30.07.2025 № 130

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

Направленность программы: художественная

Адресат программы: для детей 15 - 17 лет

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)

Уровень сложности программы: ознакомительный

Составитель: Прохорова Ю.А.,  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО ЦДТ «Росинка»

## Паспорт программы

1.	Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме вальса»
2.	Организация - исполнитель	МБУ ДО ЦДТ «Росинка»
3.	Директор	Прохорова Юлия Александровна
4.	Адрес организации-исполнителя	Мира ул., д. 15, г. Гороховец, Владимирская область, 601480
5.	Телефон (факс), e-mail	8 (49238) 2-35-98, e-mail: <a href="mailto:cdtrosinka@yandex.ru">cdtrosinka@yandex.ru</a>
6.	Ф. И. О. составителя программы	Прохорова Юлия Александровна
7.	Должность составителя	Педагог дополнительного образования МБУ ДО ЦДТ «Росинка»
8.	Целевые группы	Учащиеся в возрасте 15-17 лет.
9.	Цель программы	Формирование и развитие творческих способностей учащихся средствами хореографического искусства.
10.	Задачи программы	Образовательные: — освоение основных элементов классического танца Развивающие: — развитие художественно-эстетическое вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству; — реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов; — позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей. Воспитательные: — воспитание слушательской и исполнительской культуры — формирование художественного вкуса — формирование коммуникативных умений и навыков
11.	Направленность	Художественная
12.	Срок реализации программы	9 месяцев
13.	Вид программы	Модифицированная.

14.	Уровень освоения программы	ознакомительный
15.	Форма освоения программы	очная
16.	Ожидаемые результаты	<p>Знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- танцевальные термины</li> <li>- танцевальный этикет</li> </ul> <p>Умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— строить слаженную работу в коллективе</li> <li>— находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и музыке;</li> <li>— передавать свои впечатления о музыке и танце в устной форме.</li> <li>— исполнять основные движения вальса</li> </ul>
17.	Контроль реализации программы	Контроль осуществляется по текущей и промежуточной аттестации.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме вальса» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

### **1.2. Актуальность программы.**

Бальные танцы очень популярны во всем мире и являются самым массовым видом среди детей и молодежи. Человек, увлекающийся бальными танцами, в течение всей жизни может хорошо владеть своим телом, укрепить нервную и

дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, наслаждаясь при этом музыкой, грацией и пластичностью танца.

### **Направленность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В мире вальса» имеет художественную направленность.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа модифицированная. В основу разработки положена программа «В мире вальса» Дюковой Т.А. Отличительной особенностью данной программы является ее узкая направленность. Учащиеся выпускных классов в течение одного года изучают все варианты вальса, составляют танцевальную композицию и исполняют ее в конце года на празднике последнего звонка.

#### **Направленность программы – художественная**

В детском объединении занятия проводятся по группам. В одной группе могут обучаться как учащиеся одного возраста, так и разных возрастов. Состав группы – 10-15 человек. Возрастной состав постоянный.

#### **Уровень программы**

Уровень программы – ознакомительный

#### **Адресат программы**

Программа ориентирована на учащихся 15 - 17 лет, без медицинских противопоказаний.

#### **Форма обучения – очная.**

#### **Объем и срок реализации программы**

Срок реализации – 9 месяцев, 72 часа в год

#### **Режим занятий:**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа (время занятий включает 45 мин. учебного времени и обязательный 10 - минутный перерыв)

## **1.2. Цель и задачи программы.**

### **Цель:**

Формирование и развитие творческих способностей учащихся средствами хореографического искусства.

### **Задачи программы:**

Образовательные:

– освоение основных элементов классического танца

Развивающие:

– развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;

– реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;

– позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

Воспитательные:

– воспитание слушательской и исполнительской культуры

– формирование художественного вкуса

– формирование коммуникативных умений и навыков

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№	Наименование тем	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1		опрос
2.	Разминка. Тренаж.	6	1	5	Педагогическ. наблюдение
3.	Танцевальная азбука				
3.1	Музыкальный размер	1	0.5	0.5	Педагогическ. наблюдение
3.2	Направления движения	2	1	1	Педагогическ. наблюдение
3.3	Степени поворота	4	1	3	Педагогическ. наблюдение
4.	Медленный вальс	6	1	5	Педагогическ. наблюдение
5.	Парный танец	6	1	5	Педагогическ. наблюдение
6.	Венский вальс.	6	1	5	Педагогическ. наблюдение
7.	Фигурный вальс.	6	1	5	Педагогическ. наблюдение
8	Постановочная работа	6		6	Педагогическ. наблюдение
9	Репетиционная работа	26		26	Педагогическ. наблюдение
10.	Общая и спортивная этика	1	1		Педагогичес. наблюдение
11.	Итоговое занятие.	1		1	выступление

	Итого:	72	9.5	62.5	
--	--------	----	-----	------	--

## **Содержание учебного плана**

### **1. Вводное занятие.**

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

### **2. Разминка. Тренаж.**

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

Практика. Общеукрепляющие упражнения. Растяжка, силовые упражнения на развитие основных групп мышц.

### **3. Танцевальная азбука**

#### **3.1. Музыкальный размер**

Теория. Основные понятия и их разъяснение: музыкальный размер и фраза, слабая и сильная доли, вступление, характер музыки; линия танца, короткая и длинная стороны. Музыкальный размер вальса 3/4

Практика. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха. Дирижирование, прохлопывание ритма, акцентирование сильных долей такта. Определение музыкальных фраз.

#### **3.2. 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. Построение в линии, в круг, по линии танца друг за другом, в парах через центр зала.

Практика. Движение по залу со сменой направлений под музыку. Задание для самостоятельной работы: распределение фигур в пространстве зала.

#### **3.3. Степени поворота**

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. Упражнения на развитие навыков «танцевального шага».

### **4. Медленный вальс**

Теория. Происхождение танцев европейского стандарта. Ритм, основные направления, принципы движения в европейской программе. Музыкальный ритм. Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$  Счет 1, 2, 3. Маленький, большой музыкальные «квадраты».

Практика. Разучивание и исполнение начальных фигур. Маленький и большой квадраты, правый поворот по четвертям. Перемены вперед и назад с движением по линии танца.

### **5. Парный танец**

Теория. Постановка в пары. Танцевальные позиции в паре.

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

### **6. Венский вальс.**

Теория. Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ , сравнение с медленным вальсом, особенности техники.

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

### **7. Фигурный вальс.**

Теория. Принципы построения фигур. Фигуры «Балансе», «Ворота», «Зеркало». Перестроения.

Практика. Разучивание и исполнение последовательности движений.

### **8. Постановочная работа.**

Практика: Постановочная работа выполняется во второй половине занятия после ритмической и партерной гимнастики и повторения уже знакомых элементов и комбинаций. Занятия по постановке танцевальных композиций проводятся два раза в год, блоками по несколько занятий. В процессе постановочной работы составляются целостные танцевальные композиции.

### **9. Репетиционная работа.**

Практика: Репетиционная работа выполняется во второй половине занятия после ритмической и партерной гимнастики и повторения уже знакомых элементов и комбинаций. Репетиции танцевальных композиций проходит на протяжении всего учебного года, кроме занятий по постановке танца. Репетиционная работа включает в себя отработку, как отдельных элементов танца, так и целостных танцевальных композиций, а так же отработку танца на сцене

### **10. Общая и спортивная этика**

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

### **11. Итоговое занятие.**

Подведение итогов работы за год. Выступление на последнем звонке и на выпускном вечере в школе.

## **1.4. Планируемые результаты**

Знают:

- танцевальные термины
- танцевальный этикет

Умеют:

- строить слаженную работу в коллективе
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и музыке;
- передавать свои впечатления о музыке и танце в устной форме.
- исполнять основные движения вальс

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1.Формы аттестации**

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: текущий и промежуточный.

Проведение текущей аттестации проходит в форме опроса, педагогического наблюдения, практического показа приобретенных умений

Форма промежуточной аттестации – отчетный концерт

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, журнал посещаемости, фото, отзыв родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: концерт

### **2.2. Оценочные материалы**

В текущем контроле отражаются результаты освоения образовательной программы, которые отслеживаются с использованием диагностической карты, разработанной педагогом самостоятельно с учетом изучаемых тем ДОП.

### **2.3.Условия реализации программы**

#### **Материально-технические**

##### **Учебный кабинет**

- стол педагога - 1 шт.
- стул педагога - 1 шт.
- шкафы для хранения вещей учащихся – 2 шт.
- стулья – 15 шт.

##### **Оборудование и материалы**

- зеркала – 7 шт.
- гимнастические коврики – 15 шт.
- ноутбук – 1 шт.
- музыкальный и видеоматериал (аудиокассеты, CD и DVD диски)

##### **Кадровые условия**

Педагог дополнительного образования. Стаж работы – 16 лет, высшая квалификационная категория.



## Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очное обучение

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, создание ситуации «успеха».

Формы учебных занятий: теоретическое занятие, практическое занятие, репетиция, концерт

Педагогические технологии: групповое обучение

по дидактической цели (вводное занятие, теоретическое занятие, практическое занятие, комбинированные формы занятий).

Алгоритм учебного занятия. Учебное занятие, как правило, состоит из двух частей: теоретической (занимает от 10% до 30% времени занятия) и практической деятельности учащихся (от 70 до 90% времени занятия).

## Перечень методических и дидактических материалов

№	Тема	Источник информации темы занятий	
		Литература (автор, страница)	Интернет ресурсы (адрес сайта), методические разработки, дидактический материал
1.	Разминка. Тренаж.		Методическая разработка «Ритмическая гимнастика»
2.	Музыкальный размер		Методические разработки «Элементы музыкальной грамоты»
3.	Направления движения		«Что такое темп» «Связь мелодии и движения» «Музыкально- пространственные упражнения»
4.	Степени поворота		Методическая разработка «Элементы классического танца»
	Медленный вальс		<a href="https://infourok.ru/master-klass-tema-obuchenie-klassicheskomu-tancu-vals-">https://infourok.ru/master-</a>
	Парный танец		<a href="https://infourok.ru/master-klass-tema-obuchenie-klassicheskomu-tancu-vals-">klass-tema-obuchenie-</a>
	Венский вальс		<a href="https://infourok.ru/master-klass-tema-obuchenie-klassicheskomu-tancu-vals-">klassicheskomu-tancu-vals-</a>

	Фигурный вальс		<a href="https://nsportal.ru/kultura/iskusstvo-baleta/library/2017/01/27/konspekt-otkrytogo-uroka-po-horeografii-po-teme-figurnyy">3791363.html https://nsportal.ru/kultura/iskusstvo-baleta/library/2017/01/27/konspekt-otkrytogo-uroka-po-horeografii-po-teme-figurnyy</a>
	Общая и танцевальная этика		<a href="https://www.spicy-salsa.ru/journal/dance-etiquette">https://www.spicy-salsa.ru/journal/dance-etiquette</a>

## 2.4.Рабочая программа

Программа предназначена для работы с детьми возрастной категории 15-17 лет. Специальные требования при наборе детей в студии – без медицинских противопоказаний.

Общий объем часов по программе - 72 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.  
Продолжительность занятия – 45 минут.

### Календарный учебный график

№ п.п	Дата занятий		Тема занятий	Кол-во часов по расписанию	Кол-во часов фактически отработанных	Форма занятий	Форма контроля
	планируемая	фактическая					
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Сентябрь		Вводное занятие	1		Беседа	опрос
2	Сентябрь		Разминка. Тренаж.	6		Практическое занятие	Пед.наблюдение
3	Сентябрь		Музыкальный размер	1		практическое занятие	Практический показ приобретенных умений
4	Октябрь		Направления движения	2		практическое занятие	Практический показ приобретенных умений
5	Октябрь		Степени поворота	4		теоретическое занятие практическое занятие	Практический показ приобретенных умений
6	Ноябрь		Медленный вальс	6 7		практическое занятие	Практический показ приобретенных умений
7	Ноябрь,		Парный танец	6		практическое	Пед.

	декабрь					ое занятие	наблюдени е
8	декабрь январь		Венский вальс.	6		практическ ое занятие	Практическ ий показ приобретен ных умений
9	февраль		Фигурный вальс.	6		практическ ое занятие	Практическ ий показ приобретен ных умений
10	Февраль март		Постановочная работа	5		практическ ое занятие	Пед. наблюдени е
11	Март Апрель май		Репетиционная работа	26		практическ ое занятие	Практическ ий показ приобретен ных умений
12	Май		Общая и спортивная этика	1		Теоретичес кое занятие	опрос
13	Май		Итоговое занятие	1			Отчетный концерт
			Итого:	72			

### Список литературы.

1. Чекушина Т.К., Чекушин В.П. Образовательная программа по спортивным бальным танцам. Авторские образовательные программы дополнительного образования детей. Выпуск 2/ Серия: «Дополнительное образование детей: Московская методическая библиотека»./ Составители Г.П. – М.: Центр «Школьная книга», 2017.
2. А.А. Скробот. Спортивные бальные танцы. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования. Номинация художественная. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2013.
3. А.Ф. Кочетков, Г.А. Сычева, А.С. Климова, А.П. Коновалова. Образовательная программа дополнительного образования детей «Шесть ступеней мастерства»/ Образовательные программы дополнительного образования детей. Выпуски 1-6. (Электронный ресурс – 1 электрон. опт. диск (CD ROM). М.: МГДД (Ю)Т, 2008

