


Комитет по образованию администрации города Мурманска

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования г. Мурманска  
детско-юношеская спортивная школа № 14 по танцевальному спорту

 УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 14  
С.Г. Стоборова  
Приказ № 66а от «15» июня 2020 г.

Принята на педагогическом совете  
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 14  
протокол № 8  
от «15» июня 2020 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС»

Возраст обучающихся – 14 - 18 лет

Срок реализации дополнительной  
образовательной программы – 1 год

Составители:

Веко А.А., тренер-преподаватель

Зарецкая Ю.А., зам. директора по УВР

г. Мурманск  
2020

## Пояснительная записка

Данная программа физкультурно-спортивной направленности составлена для спортивной школы с учетом Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьный вальс» на основании договоров о сотрудничестве разработана для учащихся 9-11 классов МБОУ г. Мурманска «Мурманский международный лицей» и МБОУ г. Мурманска «Кадетская школа города Мурманска».

**Актуальность:** программа способствует привлечению детей к занятиям спортом, содействует физическому развитию, формированию осанки, укреплению здоровья обучающихся.

**Цель:** ознакомление обучающихся с основными фигурами вальса, подготовка обучающихся к участию в фестивалях, мероприятиях «Последний звонок», «Выпускной вечер».

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих задач:

### Задачи

- 1.Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом.
- 2.Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
- 3.Воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств.
- 4.Изучение основных движений и фигур вальса.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами тренировки.

Теоретическая подготовка включает минимум необходимых теоретических знаний, которые необходимо знать для сознательного восприятия танцевального материала.

В раздел "Основы медленного вальса" включены упражнения, обеспечивающие общее развитие двигательного аппарата и выработку хорошей осанки, гибкости и специальных технических навыков. Поскольку специальные упражнения не имеют разработанной терминологии, большинство упражнений именуется по названию фигур, которые являются и основной составной частью. Включен перечень основных фигур медленного вальса.

В раздел "Основы венского вальса" включен перечень основных фигур венского вальса.

В раздел "Основы фигурного вальса" включен перечень основных фигур фигурного вальса.

Все вопросы методики относительно изучения отдельных элементов и фигур каждого танца даются непосредственно в процессе изучения этих элементов и фигур.

Раздел "Контроль и диагностика результатов" включает контрольные упражнения для оценки подготовленности обучающихся; организацию и методические указания по проведению тестирования; задачи, методы и организацию медицинских обследований.

Первостепенное значение в эстетическом воспитании имеет музыка, которая звучит на занятиях. Необходимо предъявлять к музыкальному сопровождению самые высокие требования. Музыка должна быть эмоциональной, выразительной, точно передавать характер движения, ритм и темп. Музыкальное оформление используется на занятиях по теоретической подготовке и специальной подготовке (около 70 % всего учебного времени).

#### **Основные формы и методы подачи учебного материала:**

учебно-тренировочные занятия, мини-соревнования, лекции, просмотры видеоматериалов (видео пособия, видеоматериалов учебно-тренировочного занятия, конкурсов и т.д.), с последующим их обсуждением.

Возраст обучающихся - 14-18 лет (юноши и девушки, имеющие медицинский допуск к занятиям).

Срок реализации программы – 1 год.

Режим проведения занятий – 1-2 раза в неделю.

Продолжительность занятия – 1-2 часа (45-90 минут).

**Форма отчета:**

контрольные упражнения

**Планируемые результаты освоения программы**

освоение основных фигур вальса, подготовка обучающихся к участию в фестивалях, мероприятиях «Последний звонок», «Выпускной вечер».

**Учебный план**  
**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Школьный вальс»**  
**Срок реализации программы - 1 год**

Разделы и средства подготовки	Количество часов
	<b>2</b> <b>часа в неделю</b>
<i>Теоретическая подготовка</i>	9
<i>Практическая подготовка</i>	95
<b>1. Основы Медленного вальса</b>	<b>26</b>
<b>2. Основы Венского вальса</b>	<b>26</b>
<b>3. Фигурный вальс</b>	<b>52</b>
<b>Общее количество часов, в том числе</b>	<b>104</b>
Медицинское обследование	4
Контроль и диагностика результатов	2

## Календарный учебный график

### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

#### «Школьный вальс»

(2 часа в неделю)

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	95	7	8	8	8	7	7	8	8	7	9	9	9
<b>1. Основы медленного вальса</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>2. Основы венского вальса</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>3. Основы фигурного вальса</b>	<b>52</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>Итого</b>	<b>104</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
<b>в том числе Медицинское обследование</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>Контроль и диагностика результатов</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	

## Содержание образовательной программы

### *Теоретическая подготовка*

Заключается в формировании у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивных танцах. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций на отдельных занятиях и непосредственно в тренировке, органически связана с физической подготовкой как элемент практических занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной и интересной им форме.

Ниже представлен примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание. В зависимости от конкретных условий в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

#### План теоретической подготовки

Название темы	Краткое содержание темы
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физ. культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
Строение и функции организма человека.	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие состояние различных органов и систем организма.
Общая и специальная физическая подготовка	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, силы, выносливости, равновесия.
Режим, питание и гигиена	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь	<p>Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.</p> <p>Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.</p> <p>Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.</p>
Закаливание организма	<p>Значение и основные правила закаливания. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний.</p> <p>Средства закаливания и методика их применения.</p>
Рождение и развитие избранного вида спорта	<p>История вида спорта. История каждого изучаемого танца, его принадлежность к Европейской или Латинско-американской программе</p>
Самоконтроль в процессе занятий спортом	<p>Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.</p>
Основные средства спортивной тренировки	<p>Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.</p>
Основы музыкальной грамоты	<p>Понятие о содержании и характере музыки. Связь музыки и моторных реакций человеческого тела. Музыкальные размеры, темпы и длительности изучаемых танцев.</p> <p>Музыка - ритмическая и эмоциональная основа танца.</p> <p>Музыкальные жанры: песня, танец, марш.</p> <p>Звук как мельчайший строительный элемент музыкальной речи.</p> <p>Музыкальный звук и его основные свойства: высота, сила, тембр и длительность.</p> <p>Музыкальная фраза, предложение и тема.</p> <p>Расчлененность и связность музыкальной речи.</p> <p>Мелодический рисунок.</p> <p>Динамика - как одно из важнейших средств выразительности в танцевальной музыке, "динамический ритм".</p> <p>Мелодия и аккомпанемент.</p> <p>Соответствие пластики с мелодией в одних танцах или ритмом (ритмической мелодией) в других.</p> <p>Инструментовки (оркестровка), аранжировка.</p> <p>Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодий, ритма и темпа музыки.</p> <p>Музыкальная тема и художественный образ.</p>
Танцевальная азбука	<p>Основные позиции ног, рук, и другие основные понятия</p> <p>Правила исполнения фигур в изучаемых танцах. Правила составления композиций.</p>
Организация и проведение фестивалей	<p>Значение поведения фестивалей. Организация и проведение фестивалей. Подготовка к фестивалям.</p>



## 1. Основы медленного вальса

Изучение танцев требует предварительной подготовки. Это теоретические знания и техническая подготовленность к восприятию изучаемого материала.

### Теоретические знания

- Основные позиции ног (1,3,6), проходящие (2,5).
- Позиции ступней.
- Шаг и ход.
- Шаг вперед, шаг назад.
- Работа стопы в "свинговых" танцах.
- Направление движения и "указывая".
- Направления корпуса по отношению к залу (основные: вперед, назад, направо, налево; промежуточные: вперед, и направо, вперед и налево, назад и направо, назад и налево).
  - Шаг пересекая корпус, шаг за корпус.
  - Осанка.
  - Положение корпуса ( мужчина, дама).
  - Позиция рук (мужчина, дама).
  - "Держание в паре".
  - Баланс, посыл корпуса.
  - Подъем, снижение и опускание корпуса.
  - Понятие "без подъема ступни".
  - Биомеханическая структура танцевальных движений.

Основные позиции (положение партнеров по отношению друг к другу):

### а) В европейских танцах

#### 1.Закрытая сомкнутая позиция

### Практическая подготовка

#### Упражнения:

- а) общеразвивающие упражнения (элементы спортивной разминки, ритмическая гимнастика);
- б) для подготовки опорно-двигательного аппарата, систем дыхания и кровообращения, к предстоящей физической нагрузке;
- в) выработки правильной осанки - постановка корпуса, головы, рук, ног;
- г) развития необходимых физических качеств: ловкости, координации, выносливости, гибкости, силы мышц, укрепления связок;
- д) усвоения ритмических рисунков изучаемых танцев;

е) специальные упражнения (включающие элементы разучиваемых танцев и основные фигуры).

ж) для подготовки к восприятию нового материала.

Изучение нового материала должно базироваться на предварительно сформированных двигательных навыках. Тренаж должен включать различные упражнения.

Общеразвивающие упражнения интенсивного тренажа:

1. Сгибание и разгибание пальцев, вращение рук в запястьях, в локтевом и плечевом суставах в одном направлении и в разных.
2. Движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения в одном направлении и в разных.
3. Повороты корпуса вправо-влево, наклоны в стороны, вперед-назад; движения в тазобедренном поясе вправо-влево, круговые движения; движения в плечевом поясе вправо-влево; наклоны назад, сидя на стуле.
4. Подъем на носках и опускание, тоже с последующим подъемом носком; П.Н. на носке, Л.Н. на каблуке, затем наоборот; различные растяжки и выпады; подскоки на одной ноге и на двух.
5. Упражнения ритмической гимнастики.

#### Специальные упражнения

Для "Медленного вальса".

Используются упражнения с 1 по 8 быстрого фокстрота.

1. Стоя в 6 позиции опускаться и подниматься.
2. Шаг вперед с П.Н., подтягивая Л.Н. - шаг назад с Л.Н., подтягивая П.Н. (опускаясь на счет 1, поднимаясь на 2, 3 в конце - снижения).  
Тоже упражнение начиная с левой ноги.
3. Шаг в сторону с П.Н., подтягивая Л.Н., с опусканием и подъемом. Наклон на счет 2,3.  
Тоже упражнение начиная с левой ноги.
4. "Правый квадрат".
5. "Левый квадрат"
6. Перемены с правой и левой ноги по кругу ( партнерша спиной).
7. То же парами в учебном положении (с соединением двух рук).
8. То же парами в танцевальной позиции.
9. "Большой правый квадрат" начиная с П.Н. (то же, что в упражнении 4, но добавляя поворот на 1/4 вправо на каждом такте).

10. "Большой левый квадрат" начиная с Л.Н. ( то же, что в упражнении 5, но добавляя поворот на  $1/4$  влево на каждом такте).
11. "Правый развернутый квадрат" (первая половина правого поворота с поворотом на  $3/8$ , заканчивая второй половиной с поворотом на  $1/8$ ). Всего  $1/2$  поворота.
12. "Левый развернутый квадрат" ( то же, что в упражнении 11, но используя левый поворот).
13. "Правый развернутый квадрат назад" (то же, что в упражнении 11, начиная назад).
14. "Левый развернутый квадрат" ( то же, что в упражнении 13, но используя левый поворот).

### **Медленный вальс**

1. Особенности техники Медленного вальса
2. Изучение фигур:
  - закрытые перемены (справа налево, слева направо)
  - правый поворот
  - левый поворот
3. Варианты композиций.

## **2. Основы венского вальса**

### Специальные упражнения

для "Венского вальса"

1. "Правый развернутый квадрат"
2. "Левый развернутый квадрат" с закреплением.
3. Перемены с правой и левой ноги.

### **Венский вальс**

1. Особенности техники "Венского вальса"
2. Четыре типа плавности движения в "Венском вальсе"
  - а) перемещения по паркету
  - б) вращение корпуса
  - в) плавность подъемов и снижений
  - г) плавность свая, свей, его употребление и ... злоупотребление
3. Изучение последовательности исполнения фигур (предшествующей и последующей фигуры)
4. Варианты композиций.

### **3. Основы фигурного вальса**

#### **Фигурный вальс**

1. Особенности техники "Фигурного вальса"
2. Сольные вальсовые повороты
3. Сольные вальсовые повороты девочки под рукой партнера
4. Балансе
5. Вращение в паре
6. Изучение последовательности исполнения фигур (предшествующей и последующей фигуры)
6. Варианты композиций.

## **Контроль и диагностика результатов**

### **Врачебный контроль**

Основными задачами медицинского обследования является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только со справками врача. В течение учебного года обучающиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе подготовки медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей и контролировать переносимость тренировочных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

### **Педагогический контроль**

Чтобы раскрыть сильные и слабые стороны подготовленности спортсмена, надо увидеть уровни различных её компонентов. Это можно получить с помощью контрольных упражнений и тестов. Важно проводить эти измерения всегда в одни и те же часы, поскольку уровень работоспособности на протяжении дня заметно меняется.

### **Текущий контроль**

Проводится в течение текущего учебного года.

Цель: определить степень освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Включается в себя выполнение контрольных упражнений.

**Итоговый контроль** – проводится в конце обучения по программе в форме сдачи обучающимися контрольных упражнений.

Цель: определить уровень освоения обучающимися всей образовательной программы.

Данные формы контроля позволяют сделать выводы, проанализировать и скорректировать при необходимости используемые методики и само построение учебного процесса.

В данной программе предлагаются следующие критерии:

1. критерии оценки музыкальных способностей
2. критерии оценки освоения изученных элементов и фигур вальса.

### ***Оценка музыкальных способностей***

Для проверки природных музыкальных данных (ритмичности, музыкальности) предлагается прослушать и повторить (прохлопать) три ритмических рисунка различной сложности.

Оценивается также способность двигаться в соответствии с характером музыки, слышать сильную музыкальную долю, начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и окончанием музыкальной фразы.

### ***Оценка освоения изученных элементов и фигур вальса***

Предлагается исполнить основные фигуры вальса, а также композиции. Оценивается музыкальность и техническая грамотность исполнения танцевальной фигуры или композиции.

Для сопоставимости результатов рекомендуется использовать единую 10-бальную систему оценки каждого вида подготовки.  
См. Приложение 1 (Диагностический инструментарий).

№	Наименование	Кол-во баллов
1	Музыкальные способности	1-10
2	Основы спортивного бального танца	1-10
Итого:		2-20

№	Уровень	Кол-во баллов
1	Низкий уровень	1-8
2	Средний уровень	9-15
3	Высокий уровень	16-20

## Методическое обеспечение

### 1. Принципы подготовки

Успешное решение задач в образовательном процессе возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. Общепедагогические принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и прогрессирования.

2. Спортивные: направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, комплексности, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок.

3. Методические:

- опережающее развитие физических качеств по отношению к специальной подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- соразмерности - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать физическую и специальную подготовку;

- избыточности - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные композиции большего количества трудных, оригинальных элементов;

- моделирования - широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- централизации - подготовка наиболее перспективных спортсменов на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

Главная цель занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Основные задачи :

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающегося.

2. Формирование правильной осанки и грамотного выполнения упражнений.

3. Разносторонняя, сбалансированная физическая подготовка.

4. Освоение подготовительных и базовых элементов, простейших упражнений.

5. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.



6. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям танцами, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
7. Участие в показательных выступлениях, фестивалях, мероприятиях.

#### Материально-техническое оснащение занятий

- Специальный танцевальный зал с вентиляцией, специальным покрытием пола, хорошим освещением и необходимым температурным режимом.
- Музыкальная аппаратура: (музыкальный центр или магнитофон, акустические колонки- 2 шт.).
- CD-диски, флеш-накопители с музыкой (для музыкального сопровождения занятий).

Музыка должна соответствовать возрасту обучающихся.

### **Список литературы для педагога**

1. Алекс Мур Пересмотренная техника европейских танцев. 10-е дополненное издание. – Лондон, 1970
2. Бекина С.И. Музыка и движение. - М.: Просвещение,1984
3. Дени Г., Дассвиль Л. Все танцы. – Киев, 1988
4. Королева Э. Ранние формы танца.- Кишинев,1977
5. Пин Ю. Техника исполнения европейских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев,1996
6. Правила вида спорта «танцевальный спорт», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2019 г. № 161.
7. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии. – М.: московский институт культуры,1976
8. Сильденкрайз М. Осознание через движение. – М., 1994
9. Тарасова Н.Б. Методика преподавания народно-сценического танца в самодеятельном хореографическом коллективе.- Л.: Высшая профсоюзная школа культуры,1988
- 10.Туганкова О.В. Методика преподавания в школе танцев. – Л.:ВПШ Культуры,1988
- 11.[www. tancor.ru](http://www.tancor.ru)
- 12.[www. dance-teacher.ru](http://www. dance-teacher.ru)
- 13.[www. ProfiDance.ru](http://www. ProfiDance.ru)
- 14.[www. fdsarr.ru](http://www. fdsarr.ru)

### **Список литературы для обучающихся**

1. Алекс Мур Пересмотренная техника европейских танцев. 10-е дополненное издание. – Лондон, 1970
2. Пин Ю. Техника исполнения европейских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев,1996