

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18» ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

г. Чебоксары, ул. Энтузиастов, д. 20,
тел. (8352) 31-15-77, (8352) 31-11-25
cheb-school18@rchuv.ru

Согласовано
Заместитель директора МБОУ
«СОШ №18» г. Чебоксары
_____ С. В. Носаль

«01 » сентября 2025 года

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №18»
г. Чебоксары
_____ В. А. Кузьмин

Приказ № О – 170/1
«01» сентября 2025 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Ритмика

Срок реализации программы: 2025-2026 учебный год. Возраст обучающихся –
9-11 класс

Срок реализации (сентябрь-май 2025 г.) - 1 час в неделю ФИО учителя:
Громова И.Р.

Возраст обучающихся: 8-11 лет
Срок реализации - 10 месяцев
Автор-составитель: педагог допобразования
Громова Инга Рафаэлевна



Чебоксары 2025

РАЗДЕЛ I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа «Школьный вальс» разработана с учетом:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года «Об образовании Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 года);
- Федерального закона от 13.07.2020 № 189-ФЗ "О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере";
- Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Актуальность программы обусловлена социальным заказом обучающихся 9- 11 классов, не занимающихся ранее танцевальным искусством, разучить с ними школьный вальс к мероприятиям «Последний звонок» и «Выпускной вечер».

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что содержание программы, формы, методы и технологии обучения помогают наиболее эффективному решению комплекса обучающих, развивающих и воспитательных задач и достижению поставленной цели. А также при реализации программы у обучающихся вырабатываются технические и танцевальные навыки. На занятиях применён коллективный способ обучения, при котором обучение осуществляется путем общения в динамических парах, каждый учит каждого.

Отличительная особенность программы состоит в том, что она является краткосрочной, но результат достигается при условии желания обучающихся украсить вальсом свой выпускной вечер, праздник последнего звонка.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей в возрасте 15-17 лет.

Возрастные особенности обучающихся. Подростки 15-17 лет не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в качестве основных мотивов в поведении деятельности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов. Выражено стремление объединить свои знания в единую систему и тем самым определить смысл своего существования. Это возраст между детством и юностью, когда осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества, поощрять выдержку, упорство, настойчивость. В этом периоде учащимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений. Развивается художественный вкус: не всегда интересны конкретные, приземленные характеры, образы, сюжеты.

Сроки реализации программы: 34 часа.

Распределение учебных часов: 1 час в неделю. Длительность одного учебного занятия: 40 мин.

Количество детей в группе: 15-25 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Развитие творческих способностей обучающихся средствами хореографии через овладение техникой исполнения вальса.

Задачи:

образовательные:

- познакомить обучающихся с историей возникновения и развития вальса;
- познакомить с основными движениями танца «вальс»;
- научить исполнять танцевальные комбинации с использованием базовых шагов, элементов и фигур;

развивающие:

- развивать чувство ритма и музыкальности;
- развивать художественно-эстетический вкус и творческие способности;

воспитательные:

- формировать навык работы в команде.

Планируемые результаты:

предметные:

- знание истории возникновения и развития вальса;
- знание основных движений танца «вальс»;
- умение исполнять танцевальные комбинации с использованием базовых шагов, элементов и фигур.

метапредметные:

- повышение уровня развития чувства ритма и музыкальности;
- повышение уровня развития художественно-эстетического вкуса и творческих способностей.

личностные:

- навык работы в команде.

1.4. Содержание программы

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе		Форма контроля/аттестации
			теория	практика	
Раздел 1	Введение. Вальс и его особенности.	10			Показ.
	Вальсовый шаг вперед и назад	1	0.5	0.5	Показ.
	Вальсовая дорожка вперед и назад. Разворот вперед и назад	2	1	1	Практическая работа
	Основной вальсовый ход. Движение качели. Вальсовый квадрат.	2	1	1	Показ
	Движение «диагональ». Движение «лодочка»	2	1	1	Показ
	Кружение парой	2	1	1	Соревнование на лучшее исполнение

	Итоговое занятие	1		1	Контрольный показ
Раздел 2	Постановочная работа.	10			Показ
	Выход. Соединение вальсового квадрата и «диагонали».	2	1	1	Практический показ.
	Связка из двух движений «качели» и «лодочка».	4	2	2	Коллективный показ
	Связка из фигур «прямоугольник» и «волна».	3	1	2	Практический показ.
	Итоговое занятие	1		1	Соревнование на лучшее исполнение

Раздел 3	Репетиционная работа.	14			Показ
	Четкость и чистота исполнения движений	5	1	4	Практическое занятие
	Синхронность в исполнении. Техника танца.	5	1	4	Практический показ
	Выразительность и эмоциональность исполнения	3		3	Практический показ
	Контрольное занятие	1		1	Исполнение вальса на «Последнем звонке»
	Итого	34			

1.5. Содержание учебного плана

I. Вальсовые движения. 10 ч.

Теория. Вводное занятие: цели и задачи. История возникновения вальса.

Практика. Демонстрация вальсового шага вперед, назад. Демонстрация разворота вперед и назад. Демонстрация основного вальсового хода. Демонстрация движения «качели». Демонстрация вальсового квадрата. Демонстрация движения «лодочка», «окошко». Демонстрация кружение парой. Итоговое занятие.

II. Постановочная работа. 10 ч.

Теория. Объяснение схемы танца и связок. Составление танцевальной композиции из ранее изученных элементов и комбинаций.

Практика. Отработать выход. Соединение вальсового квадрата и движений вальса. Отработать связку из движений и связку из фигур. Итоговое занятие.

III. Репетиционная работа. 14 ч.

Теория. Объяснение танцевальной композиции.

Практика. Добиваться чёткости исполнения движения, чистоты исполнения фигур. Отрабатывать синхронность исполнения. Техника танца. Добиваться выразительности эмоциональности исполнения. Контрольное занятие.

1.6. Формы аттестации планируемых результатов программы

Оценка качества реализации программы включает в себя текущий контроль успеваемости и итоговую аттестацию учащихся.

Текущий контроль – осуществляется регулярно педагогом на занятиях.

Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины и учитывает темпы продвижения учащегося, инициативность на занятиях, качество выполнения заданий.

Итоговая аттестация – обеспечивает оперативное управление учебной деятельностью учащегося и проводится с целью определения:

-качества подготовки по программе;

-уровня умений и навыков, сформированных у учащегося за время обучения.

Формой *итоговой аттестации* служит публичное выступление на последнем звонке или на выпускном вечере.

РАЗДЕЛ II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение.

Методы, принципы, приемы и технологии обучения

Для реализации программы используются следующие методические материалы: учебно-тематический план, методическая литература для педагогов дополнительного образования и обучающихся, ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий.

Методы обучения – словесный, наглядный, практический.

Словесный метод позволяет в кратчайшие сроки передать информацию, ставить задачу и указывать пути ее решения;

Наглядный метод - исполнение педагогом музыкального материала, показ видеоматериала; Практический метод - выполнение практического действия с целью овладения им или повышения его качества исполнения;

Метод практических работ - для формирования навыков самостоятельной деятельности.

Педагогические технологии, используемые в предоставлении программного материала: технология группового обучения, технология обучения в сотрудничестве, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Формы организации занятий: групповая, коллективная деятельность.

Методы организации деятельности:

-ознакомление, создание общего предварительного представления об элементе, который лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия.

-разучивание, закрепление навыка – непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы педагога и обучающегося уточняются представления о динамике движения. Осуществляется закрепление двигательного навыка и связь с предыдущими изученными движениями.

-совершенствование техники на данном этапе. Осуществляется твёрдое усвоение двигательного навыка, умение выполнять движения ритмически верно, в том числе в паре.

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы имеются: репетиционный зал, аппаратура для воспроизведения учебного аудио и видео материала.

Технические средства:

- наличие аудио и видеозаписей,

- ноутбук - 1 шт;

- музыкальный центр-1 шт.

Кадровое обеспечение: Образовательный процесс обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю.

Оценочные материалы.

Оценочные материалы, отражающие способы аттестации планируемых результатов

- **начальный** или входная диагностика (для определения первоначального уровня знаний) в виде собеседования;
- **промежуточный** (для оценки качества обучения по отдельным разделам программы) в форме практической работы;
- **итоговый** (для подведения итогов за весь курс обучения по образовательной программе) в форме выступления.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

В период обучения в объединении по программе обучающиеся получают определённый объем знаний и умений, проверкой качества которого является показ – выступление на значимом для обучающихся мероприятии.

Список литературы:

Помощь художественной самодеятельности «Бальные танцы». - 2011 г., г. Москва.

1. Бочкарёва Н. И. Ритмика и хореография: учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ, гимназий, ДМШ, школ искусств.- Кемерово. Кемеровская гос. академия культуры и искусств, 2000.-101 с.
2. Возрастная и педагогическая психология. Учеб. Пос. для студентов. Под ред. проф. А.В. Петровского. - М.: 1987.

Для обучающихся:

1. Немеровский А.Б. Пластическая выразительность актера. – М: Искусство, 2006.
2. Современный балльный танец. Под ред. М. В. Стриганова и В. И. Уральской. М.,
3. «Просвещение», 2008. Стуколкин Л. Опытный распорядитель и преподаватель балльных танцев. Хамзин Х.Х. Правильная осанка. - М., 2009.

Интернет-ресурсы:

1. www.valsis.ru (Учись танцевать вальс!)
2. <http://nsportai.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie>
3. <http://megapoisk.com/kak-tantsevat-vals-dlja-nachinajuschih>
4. <https://studwood.ru/760190/kulturologiya/zaklyuchenie>
5. Классический вальс первый год обучения [Электронный ресурс]/[ALFIA KHABIROVA](https://www.youtube.com/watch?v=ALFIAKHABIROVA)—youtube.com—Режим доступа: свободный, [https://www.youtube.com/playlist?](https://www.youtube.com/playlist?list=PL1Q8BAA7010025F00AF70DF69)
6. Уроки вальса <https://zen.yandex.ru/media/id/5c5c9be29e391400ae5f6670/uroki-vals-a-dlia-chainikov-5c8baa7010025f00af70df69>
7. Видео—уроки Медленный вальс <https://dancedb.ru/waltz/education/video/>
8. Обучение вальсу: основные шаги, движения техники... vitablog.ru/dvizhenie/obuchenie-valsu.html
9. Вальс – Движения, фигуры, схемы
10. <https://social-ballroom.lvejjournal.com/21708.html>

Поурочный план.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Ритмика 9 класс.

Наименование раздела, темы	Всего часов
Введение. Вальс и его особенности.	10
Введение. 1. Вальс и его особенности. Вальсовый шаг вперед и назад	1
2. Вальсовая дорожка вперед и назад. Разворот вперед и назад	1
3. Вальсовая дорожка вперед и назад. Разворот вперед и назад	1
4. Основной вальсовый ход. Движение качели. Вальсовый квадрат.	1
5. Основной вальсовый ход. Движение качели. Вальсовый квадрат.	1
6. Движение «диагональ». Движение «лодочка»	1
7. Движение «диагональ». Движение «лодочка»	1
8. Кружение парой	1
9. Кружение парой	1
10. Итоговое занятие.	1
Постановочная работа.	10
11. Выход. Соединение вальсового квадрата и «диагонали».	1
12. Выход. Соединение вальсового квадрата и «диагонали».	1
13. Связка из двух движений «качели» и «лодочка».	1
14. Связка из двух движений «качели» и «лодочка».	1

15. Связка из двух движений «качели» и «лодочка».	1
16. Связка из двух движений «качели» и «лодочка».	1
17. Связка из фигур «прямоугольник» и «волна».	1
18. Связка из фигур «прямоугольник» и «волна».	1
19. Связка из фигур «прямоугольник» и «волна».	1
20. Итоговое занятие	1

Репетиционная работа.	14
21. Четкость и чистота исполнения движений	1
22. Четкость и чистота исполнения движений	1
23. Четкость и чистота исполнения движений	1
24. Четкость и чистота исполнения движений	1
25. Четкость и чистота исполнения движений	1
26. Синхронность в исполнении. Техника танца.	1
27. Синхронность в исполнении. Техника танца.	1
28. Синхронность в исполнении. Техника танца.	1
29. Синхронность в исполнении. Техника танца.	1
30. Синхронность в исполнении. Техника танца.	1
31. Выразительность и эмоциональность исполнения	1

32. Выразительность измоциональность исполнения	1
33. Выразительность измоциональность исполнения	1
Контрольное занятие	1
Итого	34

