

Управление образования администрации  
Онежского муниципального округа Архангельской области  
Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Открытая (сменная) общеобразовательная школа»  
Муниципальный центр дополнительного образования

Принята решением  
методического совета  
Протокол № 6 от 30.04.2025 г.



Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**«Легкий шаг»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Углова Анна Игоревна,  
педагог дополнительного образования

г. Онега  
2025 г.

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
Учебный план .....	7
Содержание программы .....	8
Учебно-тематический план .....	12
Календарный учебный график .....	13
Планируемые результаты .....	16
Система оценки достижения планируемых результатов .....	17
Условия реализации .....	20
Воспитательная деятельность .....	21
Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей .....	21
Формы и методы воспитания .....	21
Условия воспитания, анализ результатов .....	22
Календарный план воспитательной работы .....	23
Список информационных источников.....	25
Приложения .....	27

## 1. Пояснительная записка

В числе приоритетов обновления содержания дополнительного образования определяется вовлечение обучающихся в разные виды и жанры художественного творчества.

Данная программа направлена на развитие творческих способностей и предполагает организацию художественной деятельности обучающихся через обучение технике исполнения вальса.

**Актуальность программы.** Одной из основных задач современного дополнительного образования детей является обеспечение его доступности. Среди условий повышения доступности дополнительного образования - предоставление обучающимся возможностей личностного самоопределения и самореализации в соответствии с их интересами, склонностями и ценностями. Процесс социализации, формирующий личность и способствующий её развитию, а также процесс самореализации личности в большой степени зависит от ее творческой деятельности, коммуникативности, развитости самосознания. Хореографический навык является одним из ведущих компонентов творческой деятельности, обладает большой силой эмоционального воздействия, развивает физические способности, способствует нравственному становлению.

В ходе анализа детского и родительского спроса на дополнительные образовательные услуги установлено, формирование музыкально-эстетической культуры, обогащение двигательной активности, развитие творческих способностей обучающихся необходимо и востребовано.

Программа реализуется в рамках учреждения дополнительного образования, может быть использована как программа внеурочной деятельности в образовательных организациях.

**Цель программы:** развитие творческих способностей обучающихся, вовлечение в художественную деятельность через обучение основам вальса.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучать танцевальным элементам и движениям вальса;
- формировать знания и навыки применения хореографических терминов;
- обучать навыкам взаимодействия в паре, танцевальной этикету;
- формировать функциональную грамотность в сфере межличностных взаимоотношений.

#### **Развивающие:**

- формировать интерес к музыкально-эстетической культуре;
- развивать технические навыки в исполнении вальса;
- содействовать проявлению творческой инициативы.

#### **Воспитательные:**

- содействовать освоению знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций художественной культуры;
- формировать и развивать личностное отношение, нравственную позицию, уважение и восприимчивость к разным видам искусства;

-формировать опыт межличностных и социальных отношений, художественного творчества как социально значимой деятельности.

**Отличительные особенности программы.** Содержание программы представляет собой систему занятий, которые обеспечивают освоение обучающимися элементов и исполнение движений вальса, совершенствование межличностных взаимоотношений в творческой деятельности. Продуктивное взаимодействие в ходе решения творческих образовательных задач реализуется с учетом возрастных, индивидуальных особенностей, уровня двигательных умений обучающихся. Процесс обучения предполагает разучивание движений по частям с последующей группировкой частей в нужной последовательности в единое целое, разучивание простых движений целиком в замедленном темпе, разучивание сложных движений с постепенным усложнением, приближаясь к законченной форме.

Программное содержание направлено на развитие танцевальных навыков, танцевального этикета, музыкальных способностей обучающихся, что содействует проявлению творческой инициативы, приобретению опыта творческой деятельности, возможности проявления индивидуальных способностей.

Программой предусматриваются условия для коллективного и индивидуального участия в танцевальных конкурсах, фестивалях различного уровня.

Раздел программы «Воспитательная деятельность» содержит цель, задачи, целевые ориентиры воспитания, формы, методы, условия, анализ результатов воспитательной деятельности и реализуется во взаимосвязи с содержанием программы.

Программа учитывает дидактические принципы педагогического взаимодействия:

- принцип культурного обогащения содержания деятельности;
- принцип обогащения сенсорно-чувственного опыта;
- принцип взаимосвязи обобщенных представлений и обобщенных способов действий, направленных на создание выразительного художественного образа;
- принцип эстетического восприятия, эмоциональной открытости.

Уровень освоения программы – базовый.

**Возраст и краткая характеристика обучающихся.** Программа предназначена для обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте 15-17 лет. Это возраст выработки мировоззрения, жизненного самоопределения и самоутверждения, роста самосознания, активного осмысления будущего, дифференциации ценностных ориентаций.

Программой не определяются требования к одаренности, способностям, уровню физического развития и подготовленности. К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, что подтверждается медицинской справкой о состоянии здоровья.

Количество обучающихся в группе регламентируется Уставом образовательного учреждения.

**Объем программы:** продолжительность образовательного процесса - 1 учебный год, количество учебных недель - 36. Количество учебных часов по программе - 72 часа.

**Формы и режим занятий по программе.**

Форма обучения - очная.

Форма организации образовательной деятельности - групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Режим занятий - 2 в неделю. Продолжительность занятия определяется возрастом обучающихся в соответствии с требованиями СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

Формы организации занятий: практические, комбинированные.

Методы обучения:

- словесные (объяснение, инструкция, беседа);
- наглядные (показ, демонстрация);
- практические (упражнение, разучивание элементов, комбинаций, творческое задание).

Структура занятия:

1.Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятии, техникой безопасности. Построение, поклон, ход по залу, разминка.

2.Основная часть. Постановка цели и задач занятия. Создание мотивации предстоящей деятельности. Получение и закрепление новых знаний. Релаксация. Практическая работа (упражнения, разучивание музыкально-танцевальных элементов, танцевальные комбинации, импровизация).

3.Заключительная часть. Релаксация (упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки). Анализ работы. Подведение итогов занятия. Построение, поклон.

**Ожидаемые результаты освоения программы.** Результатом освоения программы является развитие творческих способностей обучающихся, вовлечение в художественную деятельность через обучение основам школьного вальса.

**Формы подведения итогов реализации программы.** Освоение программы завершается итоговым мероприятием «Школьный бал», которое позволяет обучающимся продемонстрировать технику исполнения вальса, танцевальный этикет, навыки межличностного взаимодействия с партнером на практике.

Контроль знаний, умений и навыков обеспечивается в соответствии с «Положением о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» МБОУ ОСОШ. Степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, опрос, анализ деятельности. Выявление и анализ результатов по программе осуществляется в процессе изучения программы на этапе входного, промежуточного и итогового контроля. Показатели мониторинга включают общеучебные умения и навыки, воспитательный компонент. Оценка результатов мониторинга оформляется в форме таблицы, рекомендованной методическим советом учреждения.

**Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы** включает в себя календарный учебный график, планируемые результаты, систему оценки достижений планируемых результатов, условия реализации.

## 2. Учебный план

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Учебно-тренировочная деятельность	2	32	34
3	Техника основных шагов и движений	2	14	16
4	Соединения вальсовых движений	2	16	18
5	Итоговое занятие		2	2
6	<b>Всего по программе</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>72</b>

### 3. Содержание программы

#### Раздел 1. Вводное занятие (2 ч.)

##### Тема 1.1. «Вальс и музыка» (2 ч.)

Теория: инструктаж по технике безопасности. Правила посещения занятий, требования к форме одежды.

Цели и задачи обучения вальсу. История возникновения и развития вальса. Музыка вальса. Прослушивание различных видов вальса. Размер, темп вальса.

Практика: построение, движение по залу.

#### Раздел 2. Учебно-тренировочная деятельность (34 ч.)

##### Тема 2.1. Ориентирование в зале (3 ч.)

Теория: понятия линии, колонны, интервала, диагонали, круга. Понятия «по линии танца», «против линии танца».

Практика: построение, движение по залу.

##### Тема 2.2. Разминка (10 ч.)

Практика: 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 движения рук.

##### Тема 2.3. Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография) (11 ч.)

Теория: знакомство с хореографическими терминами (*Плие(Plie)* - сгибать. Приседание на двух или одной ноге. Гран плие - глубокое приседание до предела, с отрывом пятки от пола; деми плие - не отрывая пяток от пола. *Препарасьон* - приготовление. Подготовительные движения для исполнения пируэтов, прыжков и других сложных па. *Релеве* - поднимать. Подъем на полупальцы или пальцы. *Балансе (Balance)* - качающееся движение. *Адажио (Adagio)*(итал.) - медленно, спокойно. Обозначение медленного темпа. *Батман (Battement)* - биение. Группа движений работающей ноги.

Практика: тренировочный комплекс для развития координации и равновесия. «Воображаемые геометрические фигуры». Исходное положение стоя, руки вытянуты вперед и одновременно описывают разные фигуры, например, левая – круг, а правая – квадрат.

«Точки». Исходное положение стоя, руки на 2 позиции. На счет 1 сгибание рук в локтевых суставах до плеч, на счет 2 поднимаем на вверх, на счет 3 касаемся плеч, на счет 4 вниз, на счет 5 касаемся плеч, на счет 6 вытягиваем вперед, на счет 7 касаемся плеч, на счет 8 открываются в сторону.

«Точки-догонялки». По схеме упражнения «Точки» только поочередной работой правой и левой рук.



«Точки-догонялки-кулачки». По схеме упражнения «Точки-догонялки» только со сжиманием и разжиманием кистей рук.

«Носочки» Работа рук: Исходное положение – руки согнуты в локтях, кисти прижаты к плечам.

а) На счет 1, 2, 3, 4 – отводим вверх обе руки и собираем их к плечам, сгибая в локтевых суставах;

б) 1 – отводим вверх правую руку, 2 – собираем ее к плечу, 3 – отводим вверх левую руку, 4 – собираем ее к плечу;

в) 1 – отводим вверх левую руку, 2 – собираем ее к плечу;

г) 3 – отводим вверх правую руку, 4 – собираем ее к плечу.

Работа ног: исходное положение – ноги вместе. На счет 1, 2, 3, 4 – отводим вперед на носок, а затем приставляем в исходное положение поочередно правую и левую ноги. Руки ноги начинают двигаться одновременно.

Силовые упражнения. Сгибание и разгибание рук в различных исходных положениях (в упоре стоя на коленях, в упоре лежа или в упоре лежа, руки на повышенной опоре гимнастическая стенка, скамейка). Для силы мышц ног выполняются приседания, выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево, выпрыгивания вверх из упора присев. Для развития силы мышц спины поднимание и опускание туловища, лежа на животе, удерживание крайнего положение несколько счетов. Для развития силы мышц брюшного пресса выполняют группировку в положении лежа на спине и поднимают ноги, а затем поднимают отдельно туловище.

Развитие быстроты выполнения элементов. Сводится к методу повторения и к выполнению любых упражнений с определенной или максимальной скоростью. Элементы должны быть хорошо разучены и освоены, что бы сознание концентрировалось на скорости данных движений, а не на технике их исполнения. Продолжительность упражнения до 10-12 секунд.

Знакомство с позициями рук (1, 2, 3), ног (1-6).

*Базовая (подготовительная) позиция рук* – плечи расправлены, руки опущены вниз, обе кисти смотрят внутрь, близко расположены друг к другу, но не соприкасаются. Локти должны быть немного округлены и находиться на небольшом расстоянии от корпуса, не прижимаются. Руки не должны прилегать к туловищу. Пальцы должны быть сомкнуты, но свободны в суставах и мягки. Большой палец прилегает к среднему. Кисть должна продолжать округлую линию. Кончики указательных пальцев и мизинцев закруглены.

*Первая позиция рук* - Руки подняты перед корпусом на уровне диафрагмы, немного согнуты в локтях и запястьях, образуя овал, как и в подготовительном положении. Ладони обращены к себе. Локти и пальцы на одном уровне. Плечи опущены (следить, чтобы они не поднимались и не выдвигались вперед). Кисти приближены друг к другу. Расстояние между пальцами и их положение такое же, как и в подготовительном положении.

*Вторая позиция рук* - Руки раскрыты в стороны на высоте плеч. Плечи, локти и кисти находятся на одном уровне. Локти обращены назад, линия рук дугообразная, ладони повернуты к зрителю.

*Третья позиция рук* - Руки подняты вверх и образуют овал над головой. Кисти сближены, как в подготовительном положении и в I позиции. Ладони обращены вниз. Положение пальцев прежнее.

*Шестая позиция ног* - для ее выполнения ноги ставятся параллельно друг другу, пятка к пятке и носок к носку и плотно прижимаются друг к другу. Также поза носит название «ноги вместе». Корпус – плечи должны быть раскрыты, ноги предельно натянуты, вес распределяется по всей стопе.

*Первая позиция ног* - по другому ее еще называют «пятки вместе, носки врозь». Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.

Классическая хореография. *Плие (plier)* - сгибание ног в коленях. *Этандр (etendre)* - вытягивание корпуса и конечностей. *Релеве (relever)* - подъем на полупальцы. *Глиссе (glisser)* - плавное скольжение стопы по полу. *Соме (sauter)* – прыжки. *Эланс (elancer)* - бросок ноги. *Турне (turner)* - поворот вокруг себя.

#### **Тема 2.4. Партерная гимнастика (растяжка) (10 ч.)**

Практика: тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»).

Тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах.

Упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы).

«Лягушка» (развитие выворотности бедра).

Шпагат (подготовительное упражнение).

Упражнение для укрепления мышц спины (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками).

### **Раздел 3. Техника основных шагов и движений (16 ч.)**

#### **Тема 3.1. Музыкальность, ритм (4 ч.)**

Теория: понятия «ритм» и «музыкальность».

Практика: упражнения, направленные на развитие чувства ритма у обучающихся (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

#### **Тема 3.2. Танцевальные элементы (12 ч.)**

Практика: *Pas glisse* вперед и назад - скользящий шаг в танце, передвижение в балльных танцах вперед, назад и по сторонам.

*Pas chasse* вперед и назад - танцевальный элемент, состоящий из 3-ех шагов: шаг-приставка-шаг. Основой *Па шассе* является скользящий шаг - *Па глиссе*. Движение может исполняться в любом направлении вперед, в сторону, назад.

*Pas eleve* вперед и назад - повышенный шаг это движение легкое и плавное. Оно служит связующим движением при переходе от одного движения к другому в *chasse* и в целом ряде танцев.

Pas balance на месте - движение в любую сторону и с переступанием ног на месте, состоит из pastombe.

Pas debasgue - перенос центра тяжести тела на отведенную ногу или с обеих ног на одну. Обычно выполняется на отведенную ногу во II или IV позиции.

Реверансы и поклоны - танцевальный реверанс выполняется в совокупности с шагами и с выведением ноги на носок вперед.

Pas balance с продвижением вперед и назад, с поворотом на месте на 45 и 90 градусов.

Комбинированное движение, состоящее из pas balance, pas debasgue, танцевальных шагов, реверансов и поклонов.

Вальс в три па: соло по кругу с вращением вправо и влево, в парах по кругу с вращением вправо и влево, повторение вальса вправо и влево в парах по кругу, простейший рисунок вальса в комбинации с balance, pasdebasgue, поклоном.

#### **Раздел 4. Соединения вальсовых движений (18 ч.)**

##### **Тема 4.1. «Медленный вальс» (9 ч.)**

Практика: положение корпуса для танца. Позиция в ногах. «Учебная» и «конкурсная» позиции в руках. Фигура «маленький квадрат». Спуски и подъемы в «Медленном вальсе». Фигура «перемены». Фигура «большой квадрат» (правый) и «левый квадрат».

Танцевание в паре, положение корпуса по отношению друг к другу, позиция в руках, движение в паре.

##### **Тема 4.2. «Венский вальс» (9 ч.)**

Практика: фигура «правый поворот». Фигура «левый поворот». Повороты в паре.

Танцевание в паре, положение корпуса по отношению друг к другу, позиция в руках, движение в паре.

#### **Раздел 5. Итоговое занятие (2 ч.)**

##### **Тема 5.1. «Школьный бал» (2 ч.)**

Практика: праздничное мероприятие, предоставляющее возможность погружения в творческую атмосферу. Форма мероприятия предусматривает участие каждого обучающегося через выполнение творческого задания: комбинация танца, движения, тур вальса.

Подведение итогов, обобщение итогов за учебный год.

#### 4. Учебно-тематический план

№	Раздел, тема занятия	Количество часов			Формы и средства контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>I</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Входной контроль: опрос, наблюдение
1	«Вальс и музыка»	1	1	2	
<b>II</b>	<b>Учебно-тренировочная деятельность</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	Промежуточный контроль: опрос, наблюдение, анализ деятельности
2	Ориентирование в зале	1	2	3	
3	Разминка		10	10	
4	Общefизическая подготовка (в т.ч. хореография)	1	10	11	
5	Партерная гимнастика (растяжка)		10	10	
<b>III</b>	<b>Техника основных шагов и движений</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	
6	Музыкальность, ритм	2	2	4	
7	Танцевальные элементы		12	12	
<b>IV</b>	<b>Соединения вальсовых элементов</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	
8	«Медленный вальс»	1	8	9	
9	«Венский вальс»	1	8	9	
<b>V</b>	<b>Итоговое занятие</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	Итоговый контроль: анализ деятельности
10	«Школьный бал»		2	2	
	<b>Всего</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	

## 5. Календарный учебный график

Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма, средства контроля
1 неделя	«Вальс и музыка»	комбинированное	2	Опрос, наблюдение
2 неделя	Ориентирование в зале	комбинированное	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
3 неделя	Ориентирование в зале, разминка, ОФП	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
4 неделя	Ориентирование в зале, разминка, ОФП	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
5 неделя	Разминка, ОФП	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
6 неделя	Партерная гимнастика (растяжка), танцевальные элементы	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
7 неделя	Музыкальность, ритм, ОФП, танцевальные элементы	комбинированное	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
8 неделя	Музыкальность, ритм, ОФП, танцевальные элементы	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
9 неделя	Разминка, танцевальные элементы	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
10 неделя	ОФП, разминка, танцевальные элементы, партерная гимнастика (растяжка), музыкальность, ритм	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
11 неделя	ОФП, разминка, танцевальные элементы, партерная гимнастика (растяжка), музыкальность, ритм	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
12 неделя	ОФП, разминка, танцевальные элементы, партерная гимнастика (растяжка), музыкальность, ритм	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
13 неделя	ОФП, разминка, танцевальные элементы, партерная гимнастика (растяжка), музыкальность, ритм	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности

14 неделя	ОФП, разминка, партерная гимнастика (растяжка), вальсовые движения, музыкальность, ритм	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
15 неделя	ОФП, разминка, партерная гимнастика (растяжка), вальсовые движения, музыкальность, ритм	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
16 неделя	ОФП, разминка, партерная гимнастика (растяжка), вальс, музыкальность, ритм	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
17 неделя	Музыкальность и ритм, танцевальные элементы	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
18 неделя	Разминка, ОФП, танцевальные элементы	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
19 неделя	Разминка, ОФП, танцевальные элементы	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
20 неделя	Разминка, ОФП, партерная гимнастика (растяжка)	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
21 неделя	Разминка, ОФП, партерная гимнастика (растяжка)	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
22 неделя	Разминка, ОФП, партерная гимнастика (растяжка), танцевальные элементы, вальсовые движения	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
23 неделя	Разминка, ОФП, партерная гимнастика (растяжка), танцевальные элементы, вальсовые движения	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
24 неделя	Разминка, ОФП, партерная гимнастика (растяжка), танцевальные элементы, вальсовые движения	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
25 неделя	Разминка, ОФП, партерная гимнастика (растяжка), танцевальные элементы, вальсовые движения	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
26 неделя	Разминка, ОФП, партерная гимнастика (растяжка), медленный вальс	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
27 неделя	Разминка, ОФП, партерная гимнастика (растяжка), медленный вальс	практическое	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
28	Разминка, ОФП, партерная	практическое	2	Опрос, наблюдение,

неделя	гимнастика (растяжка), медленный вальс	ское		анализ деятельности
29 неделя	Разминка, ОФП, партерная гимнастика (растяжка), медленный вальс	практиче ское	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
30 неделя	Разминка, партерная гимнастика (растяжка), венский вальс	практиче ское	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
31 неделя	Разминка, партерная гимнастика (растяжка), венский вальс	практиче ское	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
32 неделя	ОФП, венский вальс	практиче ское	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
33 неделя	Венский вальс	практиче ское	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
34 неделя	Медленный вальс	практиче ское	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
35 неделя	Венский вальс	практиче ское	2	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
36 неделя	«Школьный бал»	практиче ское	2	Анализ деятельности
<b>Всего</b>			<b>72</b>	

## **6. Планируемые результаты**

Результатом освоения программы является развитие творческих способностей обучающихся, вовлечение в художественную деятельность через обучение основам школьного вальса.

У обучающихся будут сформированы знания о:

- танцевальных элементах и движениях вальса;
- хореографических терминах;
- взаимодействии в паре;
- танцевальном этикете;
- возможности самостоятельного применения полученных навыков и умений в сфере межличностных взаимоотношений;
- музыкально-эстетической культуре;
- способах самоконтроля и самодисциплины.

Обучающиеся получают умения и навыки:

- исполнения элементов и движений вальса;
- применения хореографических терминов;
- взаимодействия в паре;
- самостоятельного применения полученных знаний в сфере межличностных взаимоотношений;
- самоконтроля и самодисциплины.

Обучающиеся приобретут опыт:

- исполнения элементов и движений вальса;
- применения хореографических терминов;
- взаимодействия в паре;
- танцевального этикета;
- проявления творческой инициативы;
- творческой деятельности;
- проявления навыков самоконтроля и самодисциплины.



## **7. Система оценки достижения планируемых результатов**

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа » Муниципальный центр дополнительного образования.

### **Показатели и содержание мониторинга**

#### **1.Общеучебные умения и навыки.**

Теоретическая подготовка: теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы). Владение специальной терминологией.

Практическая подготовка: соответствие практических умений и навыков программным требованиям. Творческие навыки.

Общеучебные умения и навыки: творческое задание. Умение слушать и слышать педагога, выступать перед группой. Умение организовать рабочее место, соблюдение правил безопасности, ответственность в работе.

#### **2.Воспитательный компонент.**

Личностные компетенции: организационно-волевые качества. Навыки самоконтроля.

Познавательная мотивация: осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы, интерес к занятиям.

Социальные компетенции: выполнение правил, норм поведения. Навыки сотрудничества.

### **Уровни освоения программы**

#### **1.Общеучебные умения и навыки.**

Низкий уровень (1балл) – обучающийся овладел менее, чем  $\frac{1}{2}$  объёма знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, избегает употреблять специальные термины. Испытывает затруднения при работе, выполняет простейшие практические задания. Затрудняется в выполнении инструкций педагога, организации рабочего места, соблюдении правил безопасности.

Средний уровень (3балла) - объём усвоенных знаний, умений, навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , сочетает специальную терминологию с бытовой. Выполняет задания на основе образца. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности под контролем педагога.

Высокий уровень (5баллов) - освоил практически весь объём знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно. Работает самостоятельно, выполняет практические задания с элементами творчества. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности.

## 2. Воспитательный компонент.

Низкий уровень (1балл) – волевые качества, умения контролировать действия сформированы не в соответствии с возрастом. Требуется контроль педагога. Участие в освоении программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям не проявляет. Нормы поведения сформированы не в соответствии с возрастом. Периодически провоцирует конфликты. Избегает коллективной деятельности.

Средний уровень (3балла) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Периодически требуется контроль педагога. Участие в освоении образовательной программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям проявляет периодически. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом. В коллективную деятельность включается под руководством педагога.

Высокий уровень (5баллов) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Участие в освоении образовательной программы принято обучающимся самостоятельно, активно проявляет интерес к занятиям. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом, может самостоятельно разрешить конфликтную ситуацию. Активный, инициативный в коллективной деятельности.

Сведения мониторинга оформляются в таблицу, рекомендованную методическим советом учреждения.

Таблица

### Результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ФИО обучающегося	Общеучебные умения и навыки									Воспитательный компонент									Предметные достижения				
	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Личностные компетенции			Познавательная мотивация			Социальные компетенции			ОУ	Мун.	Рег.	Фед.	Межд.
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В					

Диагностический инструментарий  
для изучения степени удовлетворенности обучающихся и родителей

1.Методика изучения удовлетворенности родителей (модифицированная методика, разработанная А.А.Андреевым «Методика изучения удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения»)

2.Методика изучения удовлетворенности обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (разработана на основе методики «Изучение удовлетворенности учащихся школьной жизнью», авт. А.А. Андреев)

## 8. Условия реализации

### **Форма реализации программы - очная.**

С целью реализации личностного потенциала обучающихся возможно обучение по индивидуальному образовательному маршруту.

### **Способы реализации индивидуального образовательного маршрута:**

1. Углубленное изучение одной из тем программы.
2. Групповое консультирование по отдельному вопросу или теме программы.
3. Самостоятельное изучение отдельного вопроса или темы программы с консультацией педагога в процессе выполнения заданий, через наставничество «ученик-ученик».
4. Практическая деятельность, обеспечивающая выработку навыков самостоятельной творческой работы.

### **Структура индивидуального образовательного маршрута (ИОМ):**

1. Название ИОМ
2. ФИО обучающегося, возраст, личностная характеристика
3. Целевой компонент: цель, задачи
4. Содержательный компонент
5. Технологический компонент
6. Диагностический компонент: ожидаемый результат, формы его отслеживания
7. Контролирующий компонент

**Материально-техническое обеспечение:** танцевальный класс, актовый зал, соответствующие требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Оборудование и материалы:

- магнитофон;
- музыкальный центр;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- USB- флешнакопитель;
- смарт-телевизор;
- музыкальный материал для различных видов вальса;
- коврики для выполнения упражнений;
- наглядные демонстрационные пособия.

### **Требования к педагогу, реализующему программу:**

1. Педагогу, реализующему программу, необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Минтруда от 22 сентября 2021 г. № 652н).

## **9. Воспитательная деятельность**

### **9.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

**Целью** воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачами** воспитания по программе являются:

1. Усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций художественной культуры.
2. Формирование и развитие личностного отношения, нравственной позиции, уважения и восприимчивости к разным видам искусства.
3. Приобретение опыта межличностных и социальных отношений, художественного творчества как социально значимой деятельности.

**Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):**

1. Понимание и принятие норм духовно-нравственных ценностей, традиций художественной культуры.
2. Формирование личностного отношения, нравственной позиции, уважения и восприимчивости к разным видам искусства.
3. Освоение опыта межличностных и социальных отношений, художественного творчества как социально значимой деятельности.

### **9.2. Формы и методы воспитания**

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

**Основной формой воспитательной деятельности** является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в

освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практические занятия: репетиции, подготовка к концертам - способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Итоговое мероприятие «Школьный бал» способствует закреплению ситуации успеха, развивает рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействует на эмоциональную сферу детей.

Приобретению социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применению полученных знаний на практике способствует привлечение обучающихся к участию в фестивалях, конкурсах.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются **методы воспитания:**

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **9.3. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

**Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы** осуществляется:

- методом педагогического наблюдения (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.)

- оценкой творческих работ (оценивается умение применять имеющиеся знания норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество, личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка, результаты социокультурного опыта).

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, беседы с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используются для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

**Оценка результатов** воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г. Онеги» Муниципальный центр дополнительного образования.

#### 9.4. Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия
1	«День открытых дверей»	сентябрь	Учебное занятие на уровне творческого объединения	Фотоматериалы в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
2	«Отражение»	октябрь	Фотоконкурс на уровне ОУ	Фотоматериалы в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе

				объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
3	«Встреча зимним днем»	декабрь	Концерт для родителей на уровне ОУ	Фотоматериалы, информация в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
4	«Новый год из года в год»	декабрь	Праздник на уровне творческого объединения	Фотоматериалы, информация в официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
5	«Интересные встречи»	февраль	Встреча с выпускниками на уровне творческого объединения	Фотоматериалы, информация в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
6	«Весеннее настроение»	март	Концерт для родителей на уровне ОУ	Фотоматериалы, информация в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
7	«Юный хореограф»	март	Фестиваль детского творчества на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
8	Отчетный концерт	апрель	Отчетный концерт на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
9	«Радуга над морем»	апрель	Фестиваль на уровне ОУ	Информация, фотоматериалы на сайте ОУ в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )



## **10. Список информационных источников**

### **Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 1726-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629);
4. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. СП 2.4.3648-20, утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;
5. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242);
7. Регламент независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ, утвержденный распоряжением министерства образования Архангельской области от 02 ноября 2023г. №1913;
8. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г.Онеги»;
9. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах филиала Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г.Онеги» Муниципальный центр дополнительного образования, принято решением педсовета, протокол №8 от 20.11.2023г.;
10. Положение о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, принято решением педсовета, протокол №8 от 20.11.2023г.

### **Литература для педагога:**

1. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. М,Феникс, 2004.
2. Костровицкая В.Р. 100 уроков классического танца. М.: Просвещение, 1981.
3. Кюль Т.: Энциклопедия танцев от А до Я. - М.:Мой мир, 2008.

4. Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев (часть 1,2). М: Артис, 2003.
5. Максимова, Н.Ю. Листки музыкальной ритмики в России. №1(7) / Н.Ю. Максимова. - М.: Ленанд, 2014. - 203 с.
6. Матящина А.А. Путешествие в страну “хореография”. М, 1998.
7. Мур Алекс. Бальные танцы, 1994
8. Одинцова И.В. Звуки. Ритмика. Интонация (+ CD-ROM) / И.В. Одинцова. - М.: Флинта, Наука, 2008. - 368 с.
9. Регаццони М., Росси М.А., Маджони А. Учимся танцевать - бальные танцы. М., 2001.
10. Серия книг. Учимся танцевать. Шаг за шагом. М, Попурри, 2002.
11. Циркова Н.П. Развитие творческих способностей средствами танцевального искусства. М.: Просвещение, 1990.
12. Шуманова Н.Б. Развитие творческой активности. М.: Педагогика, 1991.

### **Литература для обучающихся и родителей:**

- 1.Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону 2007.
- 2.Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.
- 3.Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф. Каневская Л.Я. Гигиенические основы воспитания детей. – М., 1987.
- 4.Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997.
- 5.Конорова Е. Ритмика. – М., 1997.
- 6.Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985.
7. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004.
- 8.Школа танцев для юных. – СПб., 2003.

### **Электронные образовательные ресурсы:**

1. <https://infourok.ru/>
2. <https://66.pfdo.ru/app>
3. [https://vdoxnovenie\\_fesf](https://vdoxnovenie_fesf)
4. <https://portalobrazovaniya.ru/>
5. <https://уроки.pf/library/>
6. <http://music-fantasy.ru/materials/shkolnyy-bal>

## 11. Приложения

### Приложение 1

#### Терминологический словарь

**Выворотность** – раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставе.

**Композиция** – сочинение хореографа из различных танцевально-пластических элементов, образующее единое целое.

**Координация** – соответствие и согласие всего тела.

**Концовка** – окончательное движение, характерное для мужского танца.

**Кульминация** – постепенное нагнетание действия.

**Музыкально-подвижные игры** – ведущий вид деятельности дошкольника, связанный с приемами имитации, подражания, соревнований, образных сравнений и ролевых ситуаций.

**Натянутый подъем** – стопа опущена пальцами книзу, носок оттянут вниз.

**Подбор репертуара** – творческий и индивидуальный процесс для каждой группы воспитанников.

**Подскок** – небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением в указанном направлении.

**Поза** – статичное положение тела, выражающее определенное состояние и настроение.

**Позиции ног** – точная пропорция, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение и тело при этом находится в состоянии покоя или в движении.

**Позиции рук** – правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча.

**Постановка тела** – корпус в вертикальном положении, позвоночник вытянут, плечи и грудная клетка раскрыты, лопатка оттянута к пояснице, голова держится прямо.

**Прыжок** – свободный полет после толчка ногами или одной ногой.

**Равновесие** – стойка на одной ноге с отведением другой ноги и наклоном.

**Рисунок танца** – исходный материал, рожденный традицией народа и обязательной характеристикой каждой хореографической композиции.

**Ритмика** – выразительное движение тесно связанное с музыкой.

**Роль** – образ, воплощенный в сценической версии.

**Танцевальный шаг** – амплитуда, способствующая высоте прыжка, который обеспечивает широту и свободу движений.

**Язык танца** – создания мира общения чувств и эмоционального контакта.