

Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образование учреждение  
«Курский электромеханический техникум»  
(ОБПОУ «КЭМТ»)

Принята на заседании  
методического (педагогического)  
совета от «20» ноября 2025г.  
Протокол № 2



Директор ОБПОУ «КЭМТ»  
Ю. А. Соколов  
Приказ от 26 декабря 2025 г.  
№ 381 Общ.  
МП

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**художественной направленности**  
**«Исторические бальные танцы»**  
**Уровень сложности: стартовый**

Возраст обучающихся: 15-18 лет  
Срок реализации: 5 месяцев (36 часов)

Составитель:  
Панькова Ольга Сергеевна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Курск, 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ....	3
Пояснительная записка.....	3
Нормативно-правовая база Программы.....	3
Цель и задачи Программы.....	7
Планируемые результаты.....	8
Содержание Программы.....	9
Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
Календарный учебный график.....	11
Учебный план.....	13
Оценочные материалы.....	14
Ссылки на используемые оценочные материалы.....	14
Формы аттестации.....	15
Методическое обеспечение.....	15
Дидактические и методические материалы.....	19
Условия реализации Программы.....	19
Рабочая программа воспитания.....	19
Приоритетные направления воспитательной работы.....	19
Планируемые результаты воспитания.....	19
Календарный план воспитательной работы.....	21
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	22
Список литературы, рекомендованной педагогам.....	22
Список литературы, рекомендованной обучающимся.....	23
Интернет-ресурсы для обучающихся.....	24
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	25

# **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК**

## **Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовая база**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологического требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические

нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 № 2»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ от Министерства образования и науки Курской области № 1-1126 от 22.08.2024 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 №04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями);

- Устав ОБПОУ «КЭМТ» от 19.12.2014 г. (с изм. от 20.01.2023)

- Приказ о программе дополнительного образования в ОБПОУ «КЭМТ» от 31.08.2020 №207/1.

- Приказ о Положении о воспитательной службе областного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Курский электромеханический техникум» от 31.08.2018 г.

**Направленность программы.** Программа «Исторические бальные танцы» имеет художественную направленность. Она предполагает развитие и совершенствование у занимающихся творческой индивидуальности, основных культурно-эстетических, физических и музыкальных качеств, формирование

различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы. В основу программы вошли бытовые танцы XVI-XIX веков, имеющие свои характерные особенности в музыке и танцевальной лексике.

**Актуальность Программы.** Рост числа заболеваний среди обучающихся за последние годы стремительно набирает темпы. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения образования без потерь здоровья обучающихся.

Специалисты в области медицины давно доказали благотворное влияние танцев на физическое развитие детей. Психологи полностью солидарны с медиками, да к тому же они утверждают, что танцы способствуют формированию здоровой психики. Танцы поддерживают психическое и физическое здоровье человека, улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Также танцы улучшают ток крови, что очень полезно, особенно для подростков, которые ведут малоподвижный образ жизни. С помощью танцевальных движений тренируется сердечная мышца, что сокращает количество болезней сердца в будущем. Исторические бальные танцы основаны на хореографии, поэтому занятия ими вырабатывают правильную осанку, делают движения грациозными и пластичными, а походку легкой и плавной.

Программа исторических бальных танцев не связана с большой физической нагрузкой, не несет в себе опасность травм. К тому же танцы – один из самых гармоничных видов искусства, способствуют вырабатыванию так называемого «гормона счастья». В них заложен огромный потенциал для раскрытия творческих возможностей человека, полному раскрытию личности.

Исторические бальные танцы удовлетворяют потребностям возраста – потребности в общении со сверстниками и потребности в самоутверждении, так как построены на парном исполнении. Исторический бальный танец – увлекательный, интересный вид танца, который развивает в девочках женственность, а в мальчиках ответственность, галантность.

Важным для нынешнего поколения является сохранение традиций, изучение и возрождение исторического наследия бальной культуры России. Историко-бытовые танцы, позволяют учащимся освоить танцевальную культуру прошлых веков, в которые входят танцы, исполняемые на балах, светских приёмах. Овладение, которыми способствует формированию изящества, умению общаться с партнером, основам этики, эстетического самовоспитания.

**Отличительные особенности Программы** заключаются в том, что обучающиеся раскрывают свою творческую индивидуальность в импровизационной среде. Программный материал соответствует духовно-нравственным критериям воспитания современного подростка. Экскурс в историю танца развивает обучающихся духовно, интеллектуально, эмоционально, нравственно на примерах высочайших образцов культурного наследия человечества.

**Уровень программы.** Программа «Исторические бальные танцы» – стартового уровня, так как её реализация предполагает вовлечение в занятия танцами тех подростков, кто раньше не танцевал.

**Адресат программы.** Программа «Исторические бальные танцы» предназначена для обучающихся в возрасте от 15 до 18 лет, на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. На данном возрастном этапе происходит интенсивное нравственное и социальное становление личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений; обучающиеся вполне способны понять аргументацию педагога и согласиться с разумными доводами.

Однако в виду особенностей мышления, характерных для данного возраста, подростка уже не удовлетворит процесс усвоения сведений от педагога в готовом, законченном виде, хочется проверить их достоверность, убедиться в правильности суждений. Споры – характерная черта данного возраста. Их важная роль заключается в том, что они позволяют обменяться мнениями по теме, проверить истинность своих воззрений и общепринятых взглядов, проявить себя. В содержании Программы включены формы работы, которые

стимулируют активность обучающихся во время дебатов, дискуссий, круглых столов. Они помогают научить детей высказывать и отстаивать свою точку зрения, а также принимать мнение оппонента, находить компромиссы и уметь договариваться. На занятиях следует предлагать подросткам сравнивать, находить общие и отличительные черты, выделять главное, устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы.

**Объем и срок освоения Программы:** 36 часов.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Перерыв между занятиями 10 минут.

**Форма обучения** – очная.

**Язык** – русский.

**Форма проведения занятий.** Занятия проводятся в группе. Виды занятий – соединение теории и практики на танцевальной основе. Формы занятий выбираются с учетом целей, задач и содержания темы занятия, особенностей конкретной группы обучающихся.

**Особенности организации образовательного процесса:**

на обучение принимаются все желающие, независимо от физических данных. Определенной подготовки не требуется. Количество обучающихся в группе - до 20 человек. Сетевая форма реализации образовательной программы. Занятия по Программе могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Набор в группу осуществляется через подачу заявки в АИС «Навигатор дополнительного образования детей» Курской области.

### **Цель и задачи Программы**

**Цель Программы:** развитие и формирование творческих, эстетических, художественных способностей обучающихся, создание условий, способствующих раскрытию и развитию творческого потенциала студентов в процессе обучения искусству хореографии.

### **Задачи:**

- сформировать интерес к хореографическому искусству раскрыв его многообразие;
- укрепление физического и умственного здоровья обучающихся;
- привитие культуры поведения обучающихся через изучение исторических норм и правил XIX века;
- развитие коммуникативных навыков, обучающихся;
- формирование художественно-образного восприятия и мышления;
- формирование активной, творческой личности.

### **Планируемые результаты**

Благодаря реализации Программы у обучающихся:

- будет сформирован интерес к хореографическому искусству, раскрыто его многообразие;
- будет укреплено физическое и умственное здоровье;
- будет привита культура поведения обучающихся через изучение исторических норм и правил XIX века;
- у обучающихся будут развиты коммуникативные навыки;
- будет сформировано художественно-образное восприятие и мышление
- сформированная активная, творческая личность.

### **Содержание Программы**

#### **Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности. История возникновения балов на Руси. (2 часа)**

Теория. (2 часа) Правила поведения и техника безопасности (нельзя трогать и подходить к аппаратуре, не высовыватьсь в окна). Знакомство с устройством зала и сцены. Экскурс в историю социально-бытовых бальных танцев. Задачи на учебный год. Обучающиеся знакомятся с историческими сведениями возникновения балов.

Форма контроля: входной, текущий.

Форма проведения занятий: лекция.

## **Раздел 2. Общефизическая подготовка. Основы хореографии (2 часа)**

Теория. (1 час) Знакомство с хореографическими терминами.

Практика. (1 час) Тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);

- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево;

- развитие быстроты выполнения элементов

- знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-6);

- классическая хореография.

- шаг – скрасно-шаг каблук, до-за-до, баланс.

- танцевальные движения па-де-грас;

- полонезный шаг;

- положение корпуса для танца «Медленный Вальс»;

- позиция в ногах в исторических танцах;

- фигура «маленький квадрат»;

- спуски и подъемы в вальсе;

- фигура «перемены»;

- фигура «большой квадрат» (правый) и «левый квадрат»;

- танцевание в паре, положение корпуса по отношению к друг другу, позиция в руках, движение в паре;

- танец «Медленный вальс» по кругу, по линии танца;

- фигуры «полный правый поворот», «перемена», «полный левый поворот», «перемена» - составление композиции из этих фигур.

- фигура «спин поворот»;

- фигура «шоссе» (вправо и влево).

Форма контроля: текущий.

Форма проведения занятий: лекция, практикум.

## **Раздел 3. Музыкальность, ритм (2 часа)**

Теория. (1 час) Понятия ритм и музыкальность;

Практика. (1 час) Упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

Форма контроля: текущий.

Форма проведения занятий: лекция, практикум.

#### **Раздел 4. Падеграс (4 часа)**

Практика. (4 часа) Разминка. Элементы музыкальной грамоты, разбор музыкальной композиции к танцу «Падеграс». Изучение и отработка основного шага в сторону и вперёд. Изучение основного движения танца «Падеграс» лицом друг к другу, кружение в паре, вынос ноги в сторону на носок. Изучение переноса веса корпуса с ноги на ногу. Отработка исполнения движений танца в паре.

Разучивание и повторение простейших учебных танцевальных элементов (реверанс, поклон, «шаг-приставка-шаг-точка», «шаг – скрепно-шаг- точка»

Форма контроля: текущий.

Форма проведения занятий: практикум.

#### **Раздел 5. Полонез (8 часов)**

Практика. (8 часов) Разминка. Изучение композиции танца Полонез. Сочетание изученных движений в танце. Построения и перестроения в танце.

Форма контроля: текущий.

Форма проведения занятий: практикум

#### **Раздел 6. Вальсовая техника (8 часов)**

Практика. (8 часов) Постановка корпуса, рук для вальса;

- позиция в ногах в исторических танцах, в т.ч. в вальсе;

Разучивание основных элементов и переходов танца «Вальс».

- фигура «маленький квадрат»;

- спуски и подъемы в «Медленном Вальсе»;

- фигура «перемены»;

- фигура «большой квадрат» (правый) и «левый квадрат»;
- танец в паре, положение корпуса по отношению к друг другу, позиция в руках, движение в паре;
- «Медленный вальс» по кругу, по линии танца;
- фигуры «полный правый поворот», «перемена», «полный левый поворот», «перемена» - составление композиции из этих фигур.
- фигура «спин поворот»;
- фигура «шоссе» (вправо и влево).

Форма контроля: текущий. Форма проведения занятий: практикум

### **Раздел 7. «Вальс знакомство» (2 часа)**

Теория. (1 час) Элементы музыкальной грамоты. Беседа о «Вальсе».

Практика (1 час). Разминка. Изучение движения танца по кругу, положения в паре «Лодочка», «Баланс», разворот.

Форма контроля: текущий.

Форма проведения занятий: лекция, практикум.

### **Раздел 8. «Испанский вальс» (4 часа)**

Практика. (4 часа) Разминка. Изучение движения танца «Фигурный вальс»

- «окошко», положение в паре «Променад». Изучение движений: баланс в сторону, вальсовый поворот в разные стороны. Отработка изученных движений. Изучение танца «Испанский Вальс»

Разминка. Изучение движений: соло поворот девочек, дорожка по линии танца для мальчиков. Отработка изученных движений. Исполнение танца «Испанский вальс»

Форма контроля: текущий.

Форма проведения занятий: практикум

### **Раздел 9. «Французский вальс» (4 часа)**

Практика. (4 часа) Разминка. Отработка изученного материала. Повторение изученных танцевальных композиций. Репетиционная работа над изученными танцевальными композициями. «Французский вальс».

## **Модель выпускника:**

Характеристики обучающихся с хореографическими компетенциями:

- умеет красиво, легко и непринуждённо двигаться, выполнять движения различного ритмического рисунка, соотносить движения с характером музыки;
- ориентироваться в пространстве и перестраиваться в нём;
- создает новые, собственные выразительные движения;
- осмысленно выполняет свою роль в пластических этюдах;
- участвует в коллективной сценической работе;
- внимательно относиться друг к другу, искренне радоваться достижениям своих товарищей, желать помочь им в преодолении встречающихся трудностей.

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Календарный учебный график**

№ п/п	Год обучения, уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Периодичные дни	Сроки проведения промежуточной
1.	1 год стартовый	26.01. 2026	29.05. 2026	18	86	36	По 2 ч. 1 раз в неделю	23.02. 09.03. 01.05. 11.05.	Май

## Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. История возникновения балов на Руси	2	2		Беседа.
2.	Общефизическая подготовка. Основы хореографии	2	1	1	Упражнения. Наблюдение.
3.	Музыкальность, ритм.	2	1	1	Беседа. Упражнения
4.	Падеграс. Схема танца. Исполнение.	4		4	Практическое занятие
5.	Полонез. Схема танца. Исполнение	8		8	Практическое занятие
6.	Вальсовая техника	8		8	Практическое занятие. Зачёт
7.	«Вальс знакомство». Схема танца. Исполнение.	2	1	1	Беседа. Практическое занятие
8.	«Испанский вальс». Схема танца. Исполнение.	4		4	Практическое занятие
9.	«Французский вальс». Схема танца. Исполнение.	4		4	Практическое занятие. Зачёт.
<b>Итого часов</b>		<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	

### Оценочные материалы

В ходе реализации программы проводятся:

- Тестиирование (входной контроль);
- практическое задание (текущий контроль);
- показательное выступление на новогоднем балу.

Пример входного контроля представлен в Приложении 2 «Тест по классическому танцу».

## Ссылки на используемые оценочные материалы

№ п/ п	Наименование раздела	Форма контроля	Форма аттестации	Ссылка на оценочный материал
1.	Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности. История возникновения балов на Руси	Входной/ Текущий	Комбинированное / /беседа/практикум	Приложение 3
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка. Основы хореографии	Текущий	Комбинированное / /беседа/практикум	Приложение 3
3.	Раздел 3. Музыкальность, ритм	Текущий	Комбинированное / /беседа/практикум	Приложение 3
4.	Раздел 4. Падеграс. Схема танца. Исполнение.	Текущий	Практикум	Приложение 3
5.	Раздел 5. Полонез. Схема танца. Исполнение	Текущий	Практикум	Приложение 3
6.	Раздел 6. Вальсовая техника	Текущий	Практикум	Приложение 3
7.	Раздел 7. «Вальс знакомство». Схема танца. Исполнение.	Текущий	Комбинированное / /беседа/практикум	Приложение 3
8.	Раздел 8. «Испанский вальс». Схема танца. Исполнение.	Текущий	Практическое занятие/ Тестирование	Приложение 2
9.	Раздел 9. «Французский вальс». Схема танца. Исполнение.	Итоговый	Публичное выступление «Новогодний бал»	Приложение 3

### Формы аттестации

Контроль за освоением программы проводится в форме тестирования, демонстрации фото-, аудио-, видеоматериалов.

Результатом освоения программы должна стать подготовка обучающихся, способных исполнять исторические бальные танцы.

Проведение мониторинга предполагает:

- анализ продуктивности деятельности обучающихся;
- анализ эффективности методов и приемов, применяемых в обучении.

### **Методическое обеспечение**

Современные педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- групповые технологии;
- интерактивные технологии;
- технология коллективной творческой деятельности;
- коммуникативная технология обучения;
- игровые технологии;
- технология исследовательской деятельности;
- информационно-коммуникационные технологии;
- личностно-ориентированные технологии;
- технология критического мышления;
- технология проблемного обучения;
- технология интегрированного обучения;
- дистанционные образовательные технологии.

Методы обучения.

Реализация программы предполагает теоретические и практические занятия. При реализации программы используются следующие образовательные технологии:

1. Личностно-ориентированные: самоопределение обучаемого по выполнению той или иной образовательной деятельности; раскрытие способности обучающегося проектировать предстоящую деятельность.
2. Здоровьесберегающие: смена видов деятельности: ограничение длительности применения технических средств обучения (в соответствии с гигиеническими нормами); наличие эмоциональных разрядок.

При реализации программы используются следующие методы обучения:

- словесный — лекции, индивидуальные и коллективные упражнения;
- практический — организация и проведение акций;
- репродуктивный (обучающиеся воспроизводят теоретический и практический материал).

При реализации Программы используются следующие типы учебных занятий по дидактическим целям:

- вводное занятие;
- беседы;
- практикумы.

#### *Методы обучения.*

В процессе реализации Программы применяется ряд методов и приёмов:

- наглядный метод (наглядные пособия, обучающие и сюжетные иллюстрации, видеоматериалы, демонстрация педагога);
- словесный метод (рассказ, объяснение, беседа);
- практический метод (выполнение упражнений, развивающих заданий);
- метод формирования интереса к учению (создание ситуаций успеха, занимательные материалы);
- метод контроля и самоконтроля;
- методы убеждения, поощрения, поручения, стимулирования, мотивации;
- исследовательский метод;
- эвристический метод (разнообразные конкурсы, деловые игры, соревнования, исследования);
- метод развития критического мышления;
- проблемное обучение;
- метод наблюдения.

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов и приемов обучения по выбору педагога.

*Алгоритм учебного занятия:*

1. Организационный этап;
2. Постановка цели и задач занятия. Формирование мотивации учебной деятельности обучающихся;
3. Актуализация знаний и умений;
4. Первичное усвоения новых знаний;
5. Перерыв (отдых);
6. Первичная проверка понимания полученных знаний;
7. Первичное закрепление;
8. Рефлексия.

**Дидактические и методические материалы**

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1	Вводное занятие.  Техника безопасности.  История возникновения балов на Руси	<i>Беляков, Г. И. Техника безопасности и электробезопасность: учебник для вузов / Г. И. Беляков. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 683 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16509-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. История появления балов в России (электронный ресурс)</i>  <a href="https://dzen.ru/a/ZZxF45K1Ax2CzRbk">https://dzen.ru/a/ZZxF45K1Ax2CzRbk</a>  Тематический аудиоматериал и видеоматериал
2	Общефизическая подготовка. Основы хореографии	ОФП (общая физическая подготовка) (электронный ресурс) <a href="https://scmolodezhka.ru/news/ofp-obshchava-fizicheskava-podgotovka-chto-eto-takoe-uprazhneniya-normativy/">https://scmolodezhka.ru/news/ofp-obshchava-fizicheskava-podgotovka-chto-eto-takoe-uprazhneniya-normativy/</a>  Тематический аудиоматериал

3	Музыкальность, ритм	Бекина С., Ломова Т. «Музыка и движение». – М.: Просвещение, 1983. Тематический аудиоматериал и видеоматериал
4	Падеграс. Схема танца. Исполнение.	Падеграс. Схема танца (электронный ресурс) <a href="https://yandex.ru/video/preview/15737110765620549889">https://yandex.ru/video/preview/15737110765620549889</a> Тематический аудиоматериал
5	Полонез. Схема танца. Исполнение	Урок №1 Полонез (электронный ресурс) <a href="https://yandex.ru/video/preview/16579661318746814520">https://yandex.ru/video/preview/16579661318746814520</a> Тематический аудиоматериал
6	Вальсовая техника	Шульгина А.Н. «Методика преподавания историко-бытового танца». М.,2021. Тематический аудиоматериал
7	«Вальс знакомство». Схема танца. Исполнение.	Вальс знакомство. Схема танца. (электронный ресурс) <a href="https://yandex.ru/video/preview/15879780244422512227">https://yandex.ru/video/preview/15879780244422512227</a> Тематический аудиоматериал
8	«Испанский вальс». Схема танца. Исполнение.	Схема танца Испанский вальс. (электронный ресурс) <a href="https://yandex.ru/video/preview/10882030889332663791">https://yandex.ru/video/preview/10882030889332663791</a> Тематический аудиоматериал
9	«Французский вальс». Схема танца. Исполнение.	Вальс французский. Схема танца. (электронный ресурс) <a href="https://yandex.ru/video/preview/8145330742648612903">https://yandex.ru/video/preview/8145330742648612903</a> Тематический аудиоматериал

### Условия реализации Программы

Материально-техническое оснащение.

Учебный кабинет (актовый зал). Для занятий используется просторное, светлое помещение, отвечающее санитарно-техническим нормам.

Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением. При организации занятий соблюдаются гигиенические критерии

допустимых условий и видов деятельности для ведения образовательного процесса обучающихся и требования техники безопасности.

**Технические средства:**

- музыкальный центр с поддержкой современных форматов; ноутбук, колонки.

**Информационное обеспечение:** аудио, видеоматериалы с выступлениями обучающихся, с фильмами эпохи 19 века «Гордость и предубеждение», «Молодая Виктория», «Война и мир»; видеоматериалы на флэш носителе с музыкальным сопровождением; описание танцев Приложение 3.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования с хореографическим образованием.

**Рабочая программа воспитания**

**Цель** - создание условий, благоприятных для эстетического воспитания обучающихся средствами исторического бального искусства.

**Задачи воспитания:**

- формирование гражданско-патриотической позиции, социальной ответственности, проявляющихся в заботе о благополучии своей страны, региона, окружающих людей;
- нравственное воспитание, результатом которого является усвоение норм общечеловеческой морали, культуры общения;
- приобщение студентов к системе культурных ценностей, отражающих богатство общечеловеческой культуры, культуры своего Отечества;
- воспитание положительного отношения к труду.

### **Приоритетные направления воспитательной работы:**

- интеллектуальное воспитание – оказание помощи обучающимся в развитии умения мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные способности;
- социокультурное воспитание – передача обучающимся знаний, умений, навыков социальной коммуникации;
- нравственное и духовное воспитание – многогранный, целенаправленный процесс, способствующий усвоению норм и ценностей, принятых в обществе;
- гражданско-патриотическое воспитание – формирование у обучающихся ценностных ориентаций, качеств, норм поведения гражданина и патриота России;
- экологическое воспитание – формирование ценностного отношения к природе, к окружающей среде, к процессу освоения природных ресурсов региона.

### **Планируемые результаты воспитания:**

- обучающиеся будут вовлечены в разнообразные мероприятия, направленные на формирование и развитие общекультурных компетенций;
- будут созданы условия для развития обучающихся в соответствии с приоритетными направлениями: интеллектуальное, социокультурное, нравственное, духовное, гражданско-патриотическое и экологическое воспитание;
- будут созданы условия для работы с семьями обучающихся, направленной на совместное решение задач всестороннего личностного развития студента.

В рамках воспитательной работы предусмотрены следующие мероприятия: Международный день музыки, День Матери, День учителя, Новогодний бал, участие во флэш-мобах и конкурсах.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность объединения (организация и поздравление ко Дню Матери и Новому Году).

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	День Защитника Отечества	Создание видеосюжета, танцевального поздравления для отцов.	23 февраля. ОБПОУ «КЭМТ»	Педагог дополнительного образования О.С. Панькова
2	Международный женский день	Создание видеосюжета, танцевального поздравления для мам	Март. ОБПОУ «КЭМТ»	Педагог дополнительного образования О.С. Панькова
3	«Бал Победы» посвященный Дню Победы	Проведение бального вечера на основе исторических бальных танцев	Май. ОБПОУ «КЭМТ»	Педагог дополнительного образования О.С. Панькова

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Для педагогов*

1. Семенова И.Е. «Преподавание хореографических дисциплин для тренеров и исполнителей спортивных танцев». - М.: РГАФК, 1999. – 4 с.
2. «Современные бальные танцы». Под. ред. Стриганова В.М., Уральской В.И., М. Просвещение, 1979.
3. Авторская образовательная программа дополнительного образования детей «6 ступеней мастерства», Кочетков А.Ф., Сычева Г.А., Климова А.С., М., 2005.
4. Шульгина А.Н. «Методика преподавания историко-бытового танца». М., 2021.
5. Блок Р. Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца. – М., 1972.
6. Васильева Е. Танец. – М., 1968.
7. Имперское общество учителей танцев. Венский вальс. – Лондон, С-Петербург, пер. Ю. Пина, 1996.
8. Имперское общество учителей танцев. Медленный вальс. – Лондон, С-Петербург, пер. Ю. Пина, 1996.
9. Кветная О. Историко-бытовой танец в репертуаре хореографических коллективов. –М., 1981.
10. Киреева Е. История костюма. – М., 1975
11. Новерр Ж. Ж. Письма о танце. – М – Л., 1965
12. Степанова К. Костюм для сцены. – М.: ГИТТИС, 1981.
13. Цорн А. Я. Грамматика танцевального искусства хореографии. – Одесса, 1890.
14. Штелин Я. Музыка и балет в России XVIII в. – Л., 1935.
15. Шульгина А. О М.В. Васильевой-Рождественской. – М., 1996.
16. Эльяш Н. Образы танца. – М., 1970.
17. 2024г. - Жукова Т.А. Методическая разработка В помощь специалистам работающим с АИС Навигатор дополнительного образования детей..pdf - Яндекс Документы
18. Методическая колилка РМЦ — Центр развития "Границ"
19. 2024г. - 28 августа - Пушкина О.А. - Обновленные требования к проектированию и реализации дополнительных общеразвивающих программ.pptx - Яндекс Документы
20. Примерная ДОП МногоГранник социально-гуманитарной направленности, 12-17 лет, 144 часа.pdf — Яндекс Диск

- 21.<https://disk.yandex.ru/d/8BJRAtAazc38IA> - 2025. — сентябрь. —  
Тютенкова А.В. Концепция ДО 2 этап. Изменения, приоритеты, план мероприятий
- 22.<https://disk.yandex.ru/i/Z0CiOH81QuDNmw> -2025. — ноябрь. —  
Пушкина О.А. Единые требования к разработке АДОП
- 23.<https://disk.yandex.ru/i/Vnb-9w6hLofGvA> -  
Полячихина О.В. Нормативно-правовое основание реализации АДОП.pdf

*Для обучающихся:*

1. Бекина С., Ломова Т. «Музыка и движение». – М.: Просвещение, 1983.
2. Алекс Мур – «Бальные танцы»
3. Диниц Е.В., Ермаков Д.А. «Азбука танцев»
4. «Бальный танец XVI-XIX в.в. М. – Л. 1948.
5. Васильева-Рождественская М.В. «Историко-бытовой танец». М., 1987.
6. Беликова А.Н. Бальные танцы. – М., 1977.
7. Блазис К. Танцы вообще, балетные знаменитости и национальные танцы. – М., 1964.
8. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. – М., 1987.
9. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец – М., 1963.
10. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. – М., 1987.
11. Воронина И. Историко-бытовой танец. – М., 1980.
12. Градова К. Театральный костюм. – М., 1976.
13. Ивановский Н. Бальный танец XIV–XIX вв. – М., 1948.
14. Кох И.Э. Основы сценического движения. – Л., 1970.
15. Красовская В.М. Западноевропейский балетный театр. От истоков до середины XVIII века. – Л., 1979.
16. Красовская В.М. Западноевропейский балетный театр. Романтизм. – М., 1996.
17. Красовская В.М. Западноевропейский балетный театр. Эпоха Ж. Новерра. Л., 1981.
18. Красовская В.М. Русский балетный театр. Вторая половина XIX века. – Л – М., 1963.
19. Красовская В.М. Русский балетный театр. Начало XX века. – Л., 1972.
20. Степанова К. Костюм и эпоха. – М.: ГИТИС, 1978.
21. Степанова Л. Новые бальные танцы. – М., 1974.
22. Стриганова В.М. Современный бальный танец. – М., 1977.

23. Шульгина А. Проблемы изучения эволюции историко-бытового танца. Сборник научных трудов. – М., 1980.

*Интернет-ресурсы для обучающихся*

1. История появления балов в России (электронный ресурс)

<https://dzen.ru/a/ZZxF45K1Ax2CzRbk>

2. ОФП (общая физическая подготовка) (электронный ресурс)

<https://scmolodezhka.ru/news/ofp-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-chto-eto-takoe-uprazhneniya-normativy/>

3. Падеграс. Схема танца (электронный ресурс)

<https://yandex.ru/video/preview/15737110765620549889>

4. Урок №1 Полонез (электронный ресурс)

<https://yandex.ru/video/preview/16579661318746814520>

5. Вальс знакомство. Схема танца. (электронный ресурс)

<https://yandex.ru/video/preview/15879780244422512227>

6. Схема танца Испанский вальс. (электронный ресурс)

<https://yandex.ru/video/preview/10882030889332663791>

7. Вальс французский. Схема танца. (электронный ресурс)

<https://yandex.ru/video/preview/8145330742648612903>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1	Вводное занятие. Техника безопасности. История возникновения балов на Руси	2	беседа	Учебная аудитория
2	Общефизическая подготовка. Основы хореографии	2	Комбинированное / беседа/практикум	Актовый зал
3	Музыкальность, ритм.	2	Комбинированное /беседа /практикум	Актовый зал
4	Падеграс. Схема танца.	2	Практическое занятие	Актовый зал
5	Падеграс. Исполнение танца.	2	Практическое занятие	Актовый зал
6	Полонез. Основной шаг. Ритм, размер.	2	Практическое занятие	Актовый зал
7	Полонез. Схема танца.	2	Практическое занятие	Актовый зал
8	Полонез. Отработка движений и фигур.	2	Практическое занятие	Актовый зал
9	Полонез. Исполнение танца.	2	Практическое занятие	Актовый зал
10	Вальсовая техника. Ритм, счет, позиция рук и ног.	2	Практическое занятие	Актовый зал
11	Вальсовая техника. Основной шаг.	2	Практическое занятие	Актовый зал
12	Вальсовая техника. Техника выполнения фигур	2	Практическое занятие	Актовый зал
13	Вальсовая техника. Движение по линии танца.	2	Практическое занятие	Актовый зал
14	«Вальс знакомство». Схема танца. Исполнение.	2	Практическое занятие	Актовый зал
15	«Испанский вальс». Схема танца.	3	Практическое занятие	Актовый зал
16	«Испанский вальс». Исполнение танца.	2	Практическое занятие	Актовый зал
17	«Французский вальс». Схема танца.	2	Практическое занятие	Актовый зал
18	«Французский вальс». Исполнение танца.	2	Комбинированное /лекция /беседа/практикум	Актовый зал

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

### **Тест по классическому танцу**

1. Сколько позиций ног в классическом танце?
  - а) 5 позиций.
  - б) 4 позиции.
  - в) 3 позиции.
2. Что означает положение анфас?
  - а) прямо.
  - б) вполоборота.
  - в) боком.
3. Общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание».
  - а) плие.
  - б) батман тандю.
  - в) арабеск.
4. Физические упражнения направленные на развитие эластичности всех мышц, связок и суставов.
  - а) вращения.
  - б) прыжки.
  - в) растяжка.
5. Сколько точек в учебном зале?
  - а) 6.
  - б) 8.
  - в) 10.
6. Какое действие подразумевается при исполнении rond de jambe par terre?
  - а) Перевод рабочей ноги из одного положения в другое.
  - б) Круговое движение рабочей ноги.
  - в) Круговое движение рабочей ноги в воздухе.

7. Что такое гранд батман?

- а) Подъем ноги на 45 гр.
- б) Скольжение ноги по полу.
- в) Подъем ноги на 90 гр.

8. Как называется раздел урока, в котором исполняются прыжки?

- а) Адажио.
- б) Экзерсис на середине зала.
- в) Аллегро.

9. Что такое апломб?

- а) Устойчивость и равновесие.
- б) Перегибы корпуса.
- в) Упражнения для рук.

10. Что такое препарасьон?

- а) Поза.
- б) Подготовка к движению.
- в) Движение для рук.

11. Па де буре.

- а) Танцевальный шаг, основанный на переступании ног по 2 й и 5 й позиции при помощи на куппэ и на томбэ.
- б) Переступания с небольшим передвижением.
- в) Танцевальный шаг на месте в виде быстрой смены опорной ноги через 5 ю позицию.

12. Сиссон сэмпль.

- а) Прыжок с двух ног на одну.
- б) Разновидность па де буре.
- в) Сценический сиссон.

13. В какой позиции ног при исполнении гранд плие пятки от пола не отрываются?

- а) В 1 й.

б) В 2й.

в) Во всех позициях открываются.

14. Как переводится термин батман фондю?

а) Тающий батман.

б) Мягкий.

в) Бесконечный

15. В каком суставе происходит движение рабочей ноги при исполнении батман фраппе?

а) в коленном суставе.

б) в тазобедренном.

в) в голеностопном суставе

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

### **Описание танцев**

#### **Падеграс**

##### **Схема:**

Исходное положение – в парах лицом по линии танца, Дама справа от Кавалера, на полкорпуса впереди Кавалера. Ноги в 3-ей позиции, правая впереди. Правая рука Кавалера лежит на талии Дамы, левая рука Дамы в левой руке Кавалера.

#### **1 часть**

**Такты 1-4** - Основное движение (ОД) вправо: на такт 1 - Шаг с правой ноги из круга (вправо), на такт 2 - левая нога ставится сзади с переносом веса, легкое плие, на такт 3 –шаг правой ногой из круга, на такт 4 - левая нога выносится вперед на носок без веса – «точка».

**Такты 5-8** - ОД влево: на такт 1 - Шаг с левой ноги в круг (влево), на такт 2 - правая нога ставится сзади с переносом веса, легкое плие, на такт 3 –шаг левой ногой в круг, на такт 4 - правая нога выносится вперед на носок без веса – «точка».

**Такты 1-4** - ОД вперед: 3 шага, начиная с правой ноги вперед, на такт 4 - левой ногой – «точка».

**Такты 5-8** - ОД вперед: 3 шага, начиная с левой ноги вперед, на такт 4 – вместо точки поворот партнеров лицом друг к другу – ноги закрываются в 3 позицию, правая впереди, легкий поклон (реверанс). Партнеры заканчивают движение лицом друг к другу.

#### **2 часть**

**Такты 1-4** - Прогрессия: ОД вправо - Дама и Кавалер каждый уходит направо, заканчивая левой ногой («точка») напротив нового партнера.

**Такты 5-8** - Левая нога подставляется к правой, правой ногой «точка», правая нога подставляется к левой, левой ногой «точка», правые руки поднимаются вверх – формируя «фонарик».

**Такты 1-8 – Обход:** Партнеры вращаются на месте по ч.с., начиная с левой ноги: 3 шага, «точка» левой ногой, затем с правой ноги 3 шага, вместо точки Кавалер поворачивает Даму правой рукой до исходного положения  
Танец повторяется до конца музыки.

### **Вальс Испанский**

Танец относится ко второй половине 19-го века.

Танец на неограниченное количество пар, стоящих в общем круге

#### **Схема танца:**

Исходное положение: – открытые пары лицом в круг, держась за руки — формируют общий круг.

#### **I часть (16 тактов)**

**Такты 1-2** 2 вальсовых шага: вперед с правой ноги и назад с левой

**Такты 3-4** Дамы проходит направо, на первый шаг вальсового променада оказывается лицом к правому К., на второй шаг — на месте следующей Д. Кавалеры при этом делают 1 вальсовый шаг назад, пропуская даму, и 1 вальсовый шаг вперед, возвращаясь на своё место.

**Такты 5-16** Повтор предыдущих 4-х тактов еще три раза. В заключение — когда Д доходит до 4-го К, этот кавалер и дама встают в пару — К лицом по л.т., Д — спиной.

#### **II часть (16 тактов)**

**Такты 1-4** 4 шага глиссад в центр круга

**Такты 5-8** 3 шага глиссад из круга, на 4-ый такт доворот в пару так, чтобы К был спиной по л.т. танца, а Д – лицом. Поворот: Кавалер с правой ноги вперед, Д с левой ноги назад.

**Такты 9-15** вальс New trois temps\*

Такт 16 К поворачивает Д до исходного положения — лицом в круг.

## **Вальс миньон**

### **Схема:**

Исходное положение – в парах по кругу, руки лодочкой. Дамы - лицом к центру, кавалеры - спиной.

**1 часть (8 тактов)** - импровизация

**Такты 1** – balance против линии танца.

**Такты 2-4** – раскрытие с внешних ног (К с левой, Д – с правой), вальсовый променад с внутренних ног, закрытие.

**Такты 5-8** – повторение тактов 1-4.

К заканчивает спиной к центру, положение в парах закрытое.

**2 часть (8 тактов)** - Миньон

**Такты 1** – шаг глиссад по линии танца

**Такты 2** – вальсовый поворот

**Такты 3** – шаг глиссад по линии танца

**Такты 4** – вальсовый поворот

**Такты 5-8** – повторение тактов 1-4 части 2

Танец повторяется до конца музыки.

## **Вальс Ринка**

**Схема:** Танец на неограниченное количество пар, стоящих в общем круге. Исходное положение – открытые пары лицом по линии танца, руки скрещены перед танцующими.

### **Первая часть**

#### **Такты Описание**

1 – 2- Два скользящих шага с правой ноги в правую диагональ

3 – 4 -Два скользящих шага с левой ноги в левую диагональ

5 -Один скользящий шаг с правой ноги в правую диагональ

6 -Один скользящий шаг с левой ноги в левую диагональ

7 – 8 Разворот лицом друг к другу и поклон

## **Вторая часть**

### **Такты Описание**

1 – 4 -Два алеманда со сменой мест;

5 – 8 -Два глиссе боком по линии танца и два – против, Руки в положении «лодочка», по завершении — закрыть позицию

9 – 14- Шесть па вальса

15 – 16- Прогрессия.

### **Примечания:**

Алеманд — проход дамы под правой рукой кавалера со сменой мест на 180 — выполняется падебасками. На первый падебаск дама поворачивает спиной к кавалеру, на второй — приходит на его место. Кавалер делает два падебаска на место дамы;

Прогрессия — кавалер пропускает даму под левой рукой, провожая ее к следующему кавалеру и сам встречает следующую даму; дамы вальсовым шагом переходят к следующему кавалеру;

## **Фигурный вальс «Нежность»**

### **Исходное положение:**

Закрытая вальсовая позиция. Кавалер лицом по линии танца, дама – спиной

### **Схема танца:**

(32 такта)

**2 такта – Вальс**

**2 такта - Поворот дамы под рукой**

**4 такта - Повтор предыдущих 4 тактов**

**4 такта - Вальс.**

**2 такта - Расход спинами.**

**1 такт - Шаг вправо.**

**1 такт - Поклон/реверанс.**

**2 такта** - 2 балансэ вправо и влево. Партнеры не касаются друг друга руками (то есть дамы делают по линии танца и против, а кавалеры - против л.т. и по л.т.)

**2 такта** - dos-a-dos - на вальсовых шагах, закручиваясь по часовой стрелке. В конце первого такта партнеры оказываются спиной друг к другу, в конце второго - на местах друг друга (кавалер - лицом в круг, дама - спиной)

**2 такта** - 2 балансэ вправо и влево. Партнеры не касаются друг друга руками.

**2 такта** - Переход в «дощечку» - партнеры делают вальсовый шаг друг к другу, подают правые руки, дама прокручивается под правой рукой кавалера по часовой стрелке, отпускает правую руку кавалера и становится в положение в «дощечке». Кавалер прокручивает даму под своей правой рукой и становится в положение «дощечка».

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

**4 такта** - «Дощечка» - четыре вальсовых шага в вышеописанном положении по кругу по часовой стрелке. Проходим около круга.

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

**2 такта** - Поклон/реверанс