

**МАОУ «Экспериментальный лицей имени Батербиева М.М.»**

---

Утверждена приказом директора МАОУ  
«Экспериментальный лицей имени  
Батербиева М.М. комплекс» г.Усть-Илимска  
№-172 от 27.08.2024г

**Рабочие программы по учебному предмету «Хореография»**

для разновозрастных групп 5-6, 7-9, 10-11 классов.

**Составитель:**  
Сергеева Наталья Александровна,  
учитель хореографии.

Усть-Илимск, 2022г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В программу «Хореография» включены такие разделы:

- Русский танец;
- Историко-бытовой танец;
- Современный бальный танец.

В ходе апробации предлагаемое содержание программы корректировалось в зависимости от интересов ребят, их познавательной активности и творческих возможностей.

**Направленность: художественная**

- образовательный уровень - подготовка;
- уровень освоения – общекультурный;
- ориентация содержания - практическая;
- характер освоения – развивающий;
- адресат программы – 11–17 лет (5 -11кл.);
- форма организации УВП – занятия: практические занятия, лекции.
- Календарно - учебный график - начало занятий – с 2 сентября 2019 года, окончание занятий – 30 мая 2020 года, 1 раз в неделю по 1 часу; продолжительность занятия- 40 мин.
- условия вхождения в программу – интерес учащихся;
- срок освоения программы – год;
- форма обучения – очная;

**форма промежуточной аттестации: зачёт.**

**Оценочный материал на зачётном уроке хореографии:**

1.Музыкальность.

2.Танец исполняется полностью, без ошибок, самостоятельно.

3.Свободно ориентируются в пространстве, исполняя различные перестроения в танце.

4.Правильная постановка корпуса.

• **Планируемые результаты:**

- Обучающиеся будут знать историко-бытовые, русские народные и современные бальные танцы;
- Название танцев и правильное исполнение основных движений.
- Научатся двигаться непринужденно в ритмах определенной музыки, смогут самостоятельно владеть своим телом.

В основе программы заложены следующие принципы:

- сознательное усвоение знаний;
- связь теории с практикой;
- принцип всесторонность развития эмоциональной сферы общения;

**комплексный подход, который складывается из тесного взаимодействия словесных, наглядных и практических методов обучения и воспитания**

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы:**

- в данной программе максимально учитывается возрастная психология подросткового возраста;
- условия разновозрастного обучения;
- программа ориентирует педагога на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры

и привитие начальных навыков искусства танца.

В результате все учащиеся лица владеют историко-бытовыми, русскими, современными бальными танцами. Независимо, от того, в каком порядке будут разучиваться танцы, важно, что к концу учебного года обучающиеся будут полностью владеть всеми танцами, которые будут им предложены.

С целью воздействия на мотивационную сферу подростков, развития чувства уверенности в собственных силах используется метод смены партнёров, при котором помощь в овладении техникой танца оказывает не учитель, а консультант. Особое внимание уделяется созданию благоприятного эмоционального фона, который возникает благодаря ощущению свободы и легкости движений, радости от умения в совершенстве владеть своим телом и получении детьми эстетического удовольствия от танцев.

Осуществляется дифференцированный подход, организуется индивидуальная работа с учащимися по совершенствованию отдельных элементов танца, преодолению чувства неуверенности у подростков и включению их в общий образовательный процесс.

#### **Отличительные особенности программы:**

На каждый год обучения предлагается определённый минимум умений, навыков, сведений по хореографии. На каждом этапе обучения даётся материал по основным разделам:

1. Историко-бытовой танец.
2. Основы русского народного танца.
3. Современный бальный танец.

Программа сочетает в себе тренировочные и танцевальные движения историко-бытового, современного бального, русского народного танца, что способствует развитию танцевальных способностей учащихся. Теоретические сведения по музыкальной грамоте, истории хореографии преподносятся в процессе практических занятий. Программа даёт возможность преподавателю использовать танцевальные движения при минимуме тренировочных упражнений, т.к. продолжительность урока составляет 45 минут. Нижеперечисленные разделы связаны между собой, однако каждый из них имеет свои конкретные задачи.

**Раздел "Историко-бытовой танец"** - неотъемлемая часть западноевропейского и отечественного культурного наследия в области хореографического искусства. Являясь самостоятельной дисциплиной, историко-бытовой танец в то же время тесно связан с другими видами танца, с общим историческим процессом развития хореографии. Цель – знакомство со стилями и манерами разных эпох, развитие музыкальности, чувства позы, координации движений.

**Раздел "Основы русского народного танца"** предполагает изучение богатства лексики, разнообразную манеру исполнения в различных местностях России, многочисленные виды русского народного танца: хороводы, переплясы, пляски, кадрили. Его цель - дать широкое представление о русском народном танце, одним из наиболее распространённых и давних видов творчества русского народа.

**Раздел "Современный бальный танец"** прежде всего даёт умственную и физическую разгрузку, и в этом плане с ним ничто не сравнится. Приемлемый уровень подготовки достигается без особых сложностей и труда, а дополнительное удовольствие от правильного исполнения нескольких простых шагов, хорошей осанки и чувства равновесия полностью компенсируют все время, потраченное на обучение танцу. Бальный танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры человека.

Материально-техническое обеспечение:

- Магнитофон;
- Диски с музыкальным оформлением;
- Видеоустановки;
- Интернет.

## **Обучение хореографии в лицее делится на три ступени РВГ 5-6 классы)**

**Цель:** научить видеть, чувствовать, понимать качество исполнения танцев.

**Задачи:**

- познакомить учащихся с историко-бытовыми, бальными танцами.
- познакомить учащихся с современными бальными танцами.
- познакомить учащихся с основами русского народного танца.

### **ППГ 7, 8, 9 классы**

**Цель:** научить логическому, целесообразно-организованному, грациозному движению.

**Задачи:**

продолжить изучение историко-бытовых танцев, современных бальных танцев;  
изучить основы русского народного танца.

В связи с тем, что на II ступени, в разновозрастных группах постоянно обновляется состав учащихся, мною выделена инвариантная часть программы. Первый год обучения дети углубленно изучают современные бальные танцы, а также продолжают знакомиться с основами русского народного танца. Историко-бытовые танцы постоянно закрепляются и отрабатываются. Танцы: полонез, мазурка, полька, галоп и т.д. - лицеисты исполняют на традиционном балу 19 октября - Лицея день заветный.

Второй год обучения лицеисты изучают русские народные танцы, а также закрепляют и отрабатывают современные бальные танцы. Систематически к балу повторяют, закрепляют историко-бытовые танцы.

### **ГПП 10-11 классы**

**Цель:** научить грамотно, исполнять современные бальные, историко-бытовые, русские народные танцы.

**Задачи:**

- познакомить учащихся с ансамблевой работой;
  - привлекать учащихся к сотрудничеству в процессе постановочных работ;
  - учить четко, в такт музыки исполнять танцевальные номера;
  - закрепить знания современных бальных, историко-бытовых, русских народных танцев.
- 
- **Объем программы** - общее количество учебных часов,
  - необходимых для освоения программы (всего 102 часа в год)

### **Содержание программы**

#### **I ступень**

**Цель:** научить видеть, чувствовать, понимать и создавать образ в танце

**Задачи:**

- познакомить учащихся с историко-бытовыми и основами русских народных танцев;
- познакомить учащихся с современными бальными танцами.

#### **1. Историко-бытовые танцы;**

"Полонез", свободная композиция (строится на шаге полонеза вперед -назад, в поклоне и реверансе);

"Полька" (свободная композиция);

«Конькобежцы» (игровой танец, меняются парами)

«Падеграс» (свободная композиция)

#### **2. Русские народные танцы:**

«Русский лирический», автор композиции Степанова Л.(парный, построен на переменном шаге, поворотах).

#### **3. Современные бальные танцы;**

"Медленный вальс" свободная композиция (переменные шаги правый, левый поворот, закрытая

перемена).

«Фигурный вальс» (повороты вправо, влево, па балансе).

«Венский вальс» (правый, левый повороты).

## II ступень

Цель: научить легко и в такт музыки исполнять движения танцев.

Задачи:

- углубленно изучить современные бальные танцы;
- углубленно изучить русские народные танцы;
- систематизировать знания учащихся по историко-бытовым танцам.

### 1. Историко-бытовые танцы;

«Вальс - мазурка» (па де буре, па балансе, вальс, голубец с шагом, шаг- ключ и поворот- ключ)

«Вальс - миньон» (шаг-глиссад и вальсовый поворот, балансе вправо, влево, с разворотом)

«Большой фигурный вальс» ( балансе, вальсовая дорожка, правый поворот венского вальса, левый поворот венского вальса, рисунок танца- свободная композиция)

Польский танец "Краковяк", автор композиции Е. Даревская (парный, построен на галопе, флик-фляке, голубцах в повороте и шаге с подскоком в повороте).

### 2. Русские народные танцы:

«Кадриль» ( основные рисунки танца, свободная композиция)

«Русский лирический» (построен на переменном шаге, поворотах, припадании)

«Барыня» (свободная композиция)

### 3. Современные бальные танцы:

«Медленный вальс» (закрытая перемена, правый поворот);

«Венский вальс» (правый, левый повороты);

«Фигурный вальс» (повороты вправо, влево, па балансе).

## III ступень

Цель: научить исполнять танцы: современные бальные, русские народные, историко-бытовые.

Задачи:

- познакомить учащихся с ансамблевой работой;
- привлекать учащихся к сотрудничеству в процессе постановочных работ;
- учить четко, в такт музыки исполнять танцевальные номера;
- закрепить знания современных бальных, историко-бытовых и русских народных танцев.

### 1. Историко-бытовые танцы;

«Вальс- мазурка»( па де буре, па балансе, вальс, голубец с шагом, шаг- ключ и поворот- ключ)

«Вальс- миньон» (шаг-глиссад и вальсовый поворот, балансе вправо, влево, с разворотом)

«Большой фигурный вальс» ( балансе, вальсовая дорожка, правый поворот венского вальса, левый поворот венского вальса, рисунок танца- свободная композиция)

Польский танец "Краковяк", автор композиции Е. Даревская (парный, построен на галопе, флик - фляках, голубцах в повороте и шаге с подскоком в повороте).

### 2.Русские народные танцы:

«Кадриль» ( основные рисунки танца, свободная композиция)

«Русский лирический» (построен на переменном шаге, поворотах, припадании)

### 3. Современные бальные танцы:

«Медленный вальс» (переменные шаги правый, левый поворот, закрытая перемена)

«Школьный вальс» ( рисунок танца, свободная композиция)

«Венский вальс» (правый, левый повороты)

### Тематическое планирование для 5-6 классов

№ учебной недели	Разделы, темы уроков (на каждую неделю день)	Кол- во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Полонез, венский вальс	1		1
2.	Полонез, венский вальс	1		1
3.	Падеграс, вальс- миньон	1		1
4.	Падеграс, конькобежцы	1		1
5.	Фигурный вальс	1		1
6.	Фигурный вальс	1		1
7.	Фигурный вальс	1		1
8.	Зачёт	1		1
9.	Вальс- гавот	1		1
10.	Вальс- гавот	1		1
11.	Вальс- гавот	1		1
12.	Вальс- гавот	1		1
13.	Вальс- гавот	1		1
14.	Вальс- гавот	1		1
15.	Вальс- гавот	1		1
16.	зачёт	1		1
17.	Большой фигурный вальс	1		1
18.	Большой фигурный вальс	1		1
19.	Большой фигурный вальс	1		1
20.	Большой фигурный вальс	1		1
21.	Большой фигурный вальс	1		1
22.	Зачётный урок	1		1
23.	Русский лирический	1		1
24.	Русский лирический	1		1
25.	Русский лирический	1		1
26.	Русский лирический	1		1
27.	Русский лирический	1		1
28.	Зачётный урок	1		1
29.	Кадриль	1		1
30.	Кадриль	1		1
31.	Кадриль	1		1
32.	Кадриль	1		1
33.	Кадриль	1		1
34.	Зачётный урок	1		1

### 7-9 классы

№ учебной недели	Разделы, темы уроков (на каждую неделю день)	Кол- во часов		
		всего	Теория	Практика
1.	Полонез, падеграс, конькобежцы.	1		1
2.	Венский вальс, фигурный вальс	1		1
3.	Вальс – миньон, Большой фигурный вальс	1		1
4.	Вальс – гавот, вальс – мазурка.	1		1

5.	Сударушка, кадрили.	1		1
6.	Галоп, вальс- гавот.	1		1
7.	Большой фигурный вальс, вальс-миньон, вальс- мазурка, вальс-миньон.	1		1
8.	Зачёт	1		1
9.	Падекатр	1		1
10.	Падекатр	1		1
11.	Бранль	1		1
12.	Бранль	1		1
13.	Русский лирический	1		1
14.	Русский лирический	1		1
15.	Русский лирический	1		1
16.	зачёт	1		1
17.	Медленный вальс	1		1
18.	Медленный вальс	1		1
19.	Медленный вальс	1		1
20.	Медленный вальс	1		1
21.	Медленный вальс	1		1
22.	Зачётный урок	1		1
23.	Французская кадрили	1		1
24.	Французская кадрили	1		1
25.	Французская кадрили	1		1
26.	Французская кадрили	1		1
27.	Французская кадрили	1		1
28.	Зачётный урок	1		1
29.	Школьный вальс	1		1
30.	Школьный вальс	1		1
31.	Школьный вальс	1		1
32.	Школьный вальс	1		1
33.	Школьный вальс	1		1
34.	Зачётный урок	1		1

### 10-11 классы

№ учебной недели	Разделы, темы уроков (на каждую неделю день)	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Полонез, падеграс, конькобежцы.	1		1
2.	Венский вальс, фигурный вальс	1		1
3.	Вальс – миньон, Большой фигурный вальс	1		1
4.	Вальс – гавот, вальс – мазурка.	1		1
5.	Сударушка, кадрили.	1		1
6.	Галоп, вальс- гавот.	1		1
7.	Большой фигурный вальс, вальс-миньон, вальс- мазурка, вальс-миньон.	1		1
8.	Зачёт	1		1
9.	Падекатр	1		1
10.	Падекатр	1		1

11.	Бранль	1		1
12.	Бранль	1		1
13.	Русский лирический	1		1
14.	Русский лирический	1		1
15.	Русский лирический	1		1
16.	зачёт	1		1
17.	Медленный вальс	1		1
18.	Медленный вальс	1		1
19.	Медленный вальс	1		1
20.	Медленный вальс	1		1
21.	Медленный вальс	1		1
22.	Зачётный урок	1		1
23.	Французская кадрили	1		1
24.	Французская кадрили	1		1
25.	Французская кадрили	1		1
26.	Французская кадрили	1		1
27.	Французская кадрили	1		1
28.	Зачётный урок	1		1
29.	Школьный вальс	1		1
30.	Школьный вальс	1		1
31.	Школьный вальс	1		1
32.	Школьный вальс	1		1
33.	Школьный вальс	1		1
34.	Зачётный урок	1		1

#### **Литература, необходимая для реализации программы**

1. Бочкарёва Н.И. «Ритмика и хореография», - Кемерово, 2000
2. Немов Р.С. Общая психология: Учебная деятельность студии образовательных учреждений среднего профессионального образования. [Текст]-М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
3. Беликова А.Н. «Учите детей танцевать», -М; 2004
4. Шипилова С.Г. «Танцевальные упражнения». –М.,2004
5. Кауль Н. «Как научиться танцевать спортивные балльные танцы». [Текст]– Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
6. Андреева Юлия «Танцетерапия». М.- Санкт- Петербург» Диля». 2005
7. Базарова Н.П., Мей В.П. «Азбука классического танца».-М., 2006
8. Бочаров А.И., Лопухов А.В., Ширлев А.В. «Основы характерного танца».-М.,2006

#### **Видеоматериалы, используемые на уроках**

1. Брайн Ватсон «Латиноамериканская программа » 2007
2. Тверьянович С. и Дуванов С. «Учебный материал по латиноамериканской программе» М. 2008.
3. ИОУК (областное училище культуры) «Историко-бытовые танцы» 2003

## Методический материал

### План-конспект занятия

### Бальные танцы. Вальс.

Место проведения: актовый зал, лицей

Педагог дополнительного образования: Сергеева Наталья Александровна.

Инвентарь: подборка литературы по теме, музыкальный центр.

Тема: Вальс.

#### Цель:

1. Познакомить с особенностями исполнения танца (вальс).
2. Познакомить с историей вальса
3. Рассказать о технике исполнения вальса
4. Разучить основные шаги и повороты вальса

#### Ход урока

Организационный момент. Сообщение темы, задач и целей урока.

Педагог

Здравствуйте ребята, сегодня тема нашего занятия «Вальс». Я вас познакомлю с таким чудесным танцем, как вальс. Поведаю историю его происхождения, расскажу о технике исполнения и разучу с вами основные шаги и повороты вальса.

#### Изучение нового материала.

Вальс — это танец, который исполняется под музыку с тремя ударами в такте. Каждый такт начинается с ударного счета, а заканчивается менее выделенным.

Вальс считается одним из любимейших танцев во все времена. Им часто открывают балы, и им же заканчивают. Кружась в прощальном танце, покидают паркет под звуки венского вальса пары на конкурсах спортивных бальных танцев. Обычно молодожены выбирают в качестве свадебного танца именно вальс. Первый свой бал Наташа Ростова открыла вальсом, так восхитительно описанным Львом Толстым в романе «Война и мир». И покидают школьный двор выпускники под звуки: «Когда уйдешь со школьного двора под звуки нестареющего вальса...»

Вальс зародился в окрестностях Вены и альпийской области Австрии. Вальс танцевали на балах при Габсбургском дворе ещё в начале XVII столетия. Гораздо ранее этого времени «кружащиеся танцы» исполняли австрийские и баварские крестьяне. Множество легко узнаваемых вальсовых мотивов можно проследить в простых крестьянских напевах.

В середине восемнадцатого столетия немецкая разновидность вальса была очень популярна во Франции. Первоначально этот танец танцевали как одну из фигур контрданса (кадрили) с переплетенными руками на уровне плеч, но вскоре вальс стал самостоятельным танцем, и была введена «закрытая позиция». К концу XVIII столетия этот старо-австрийский крестьянский танец был принят высшим обществом с музыкальным размером 3/4 (три четверти).

К концу XIX столетия окончательно сформировались две разновидности вальса. Первая – Вальс-Бостон, медленный вальс с длинными скользящими шагами. Хотя данный стиль исчез после Первой Мировой Войны, он стимулировал развитие Английского или Международного стиля, который существует и сегодня. Вторая разновидность – вальс с задержкой шага, который включает в себя один шаг в три такта музыкального размера. Шаги с задержкой до сих пор широко используются в вальсе.

К счастью, сильное сопротивление постепенно исчезло, и вальс пережил захватывающий и разносторонний успех. На сегодняшний день существуют две наиболее распространенные формы, обе отражающие основные характеристики танца. Они известны как Современный вальс и Венский (Быстрый) вальс.

#### Техника исполнения шагов медленного вальса.

Исходная позиция ног в медленном вальсе — шестая. Шаги исполняются плавно, слитно, нога как бы скользит по паркету. Для вальса характерно покачивание вверх-вниз. Этот эффект достигается благодаря подъемам на полупальцы и опусканиям, которые имеют определенную

последовательность. На затакт мягко опускаются на всю ступню, слегка сгибая ногу в колене, подъем начинается в конце первой четверти, а опускание — в конце третьей четверти. В высшей точке подъема ступни ног соединены, колени выпрямлены, но не напряжены. При этом очень важно сохранять баланс в корпусе.

### **Практическая часть.**

Показ основных шагов, при этом каждый шаг подробно комментируется педагогом.

#### Шаг вперед

Шагать вперед нужно с каблука. Но для того чтобы получился мягкий скользящий шаг, нужно учитывать некоторые тонкости. Шаг выполняется «от бедра», скользя сначала подушечкой стопы вдоль паркета (но не шаркая). Корпус «идет» вместе с ногой. Затем надо проскользнуть на каблук, потом сделать мягкий перекал на всю ступню с переносом на нее веса.

#### Шаг назад

Вначале стопа скользит по полу подушечкой, постепенно при удлинении шага, нос ком и опять подушечкой с мягким переходом на всю ступню и переносом на нее веса корпуса.

#### Шаг в сторону

Исполняется с носка на подушечку с мягким переходом на всю ступню.

#### Шаг 1

Для того чтобы почувствовать основную формулу вальса, советую начать разучивать этот танец с приведенных ниже упражнений.

#### Упражнение 1.

Выполняется отдельно партнером и партнершей. Станьте в стойку. Колени чуть согнуты. Сохраняя стойку, медленно на счет раз, два, три поднимитесь на носки, выпрямляя колени. Затем на счет раз, два, три опуститесь на всю стопу, чуть согнув колени.

Ноги должны пружинить, но не резко, а плавно. Следите за равновесием. Поставьте музыку вальса и делайте это упражнение под музыку.

#### Упражнение 2.

#### Шаг 2

Станьте в стойку. Колени чуть согнуты. Во время движения корпус движется вместе с ногой. Вначале все шаги учатся отдельно партнером и партнершей под счет, затем под музыку. Когда шаги будут выполняться под музыку без ошибок, партнеры могут стать в пару в закрытую позицию вальса и потренироваться уже в паре вначале под счет, потом только под музыку. Партнер начинает с шага под номером 1, партнерша с шага под номером 4. Начало каждого такта подчеркивается сильным, более интенсивным движением, поэтому в таблице каждый счет раз выделен жирным шрифтом.

Такт 3/4	Доли такта	Шаги	Движение	Счет
1	1	1	Шаг вперед правой ногой, каблук скользит вдоль паркета, и нога ставится на каблук, вес переносится на всю стопу и ставится на каблук, вес переносится на всю стопу	<b>Раз</b>
	1	2	Широкий шаг в сторону левой ногой, нога ставится на носок, тело приподнимается вверх, ноги выпрямляются	<b>Два</b>
	1	3	Правая нога приставляется к левой в шестую позицию, при сближении ног происходит опускание с носка на каблук	<b>Три</b>
2	1	4	Шаг назад левой ногой, ноги слегка согнуты, носок левой ноги скользит вдоль паркета, и в конце движения вес переносится на всю стопу	<b>Раз</b>
	1	5	Шаг в сторону правой ногой, нога ставится на носок, тело приподнимается вверх, ноги выпрямляются	<b>Два</b>
	1	6	Левая нога приставляется к правой в шестую позицию происходит опускание с носка на каблук	<b>Три</b>

Показ основных поворотов вальса, при этом педагог все подробно комментирует.

## Правый поворот

### Шаг 1

Основа вальса — кружение в паре, которое получается в результате многократного повторения поворота. Кружение должно быть соединено с продвижением пары вперед по линии танца.

Полный поворот состоит из двух поворотов. Но это деление условно — кружение должно быть плавным и непрерывным. И помните, что в вальсе все должно быть без резких подъемов и опусканий, на мягких (не жестких) пружинистых ногах. На 2 и 3-м шагах небольшой наклон корпуса: у партнера вправо, у партнерши влево. На 5-6 шагах — небольшой наклон корпуса: у партнера влево, у партнерши вправо.

Партнер. Исходное положение — лицом по диагонали к стене. Начинает с первой половины поворота, т. е. с шага под номером 1. Заканчивает/поворот — лицом диагонально к центру.

Партнерша. Исходное положение — спиной по диагонали к стене. Начинает со второй половины поворота. Заканчивает поворот — спиной диагонально к центру.

Партнер должен вести партнершу опорной ногой. Чтобы получилось красивое синхронное движение, партнерша при подъемах и опусканиях должна на счет два подниматься сама, на счет один опускаться следом за партнером, на счет три ждать партнера, чтобы опуститься вместе с ним.

Во 2-м шаге нужно стараться сделать шаг пошире, чтобы обойти партнера, а в шаге 5, наоборот, сделать короткий шаг в сторону, чтобы помочь партнеру обойти вас. Не забывайте про подъемы и опускания. Танцуйте вначале под счет, потом под музыку!

### Левый поворот

Партнер. Исходное положение — лицом по диагонали к центру. Начинает с первой половины поворота, т. е. с шага под номером 1. Заканчивает поворот — лицом диагонально к стене.

Партнерша. Исходное положение — спиной по диагонали к центру. Начинает со второй половины поворота, т. е. с шага под номером 4. Заканчивает поворот — спиной.

Закрытая перемена корпуса: у партнера — вправо, у партнерши — влево.

Все шаги исполняются в закрытой позиции. На 2 и 3 шагах производится небольшой наклон

Такт 3/4	Доли такта	Шаги	Движение партнера	Движение партнерши	Счет
1	1	1	Шаг правой ногой с каблук вперед	Шаг левой ногой с носка назад	Раз
	1	2	Шаг левой ногой на носок в сторону и немного вперед	Шаг правой ногой на носок в сторону и немного назад	Два
	1	3	Правую ногу приставить к левой ноге, опускаясь с носка на каблук	Левую ногу приставить к правой ноге, опускаясь с носка на каблук	Три

Закрытая перемена с правой ноги\*

Партнер: исходное положение — лицом по диагонали к центру.

Закрытая перемена с левой ноги\*\*

Партнерша: исходное положение — спиной по диагонали к центру.

Такт 3/4	Доли такта	Шаги	Движение партнера	Движение партнерши	Счет
1	1	1	Шаг левой ногой с каблук вперед	Шаг правой ногой с носка назад	Раз
	1	2	Шаг правой ногой на носок в сторону и немного вперед	Шаг левой на носок в сторону и немного назад	Два
	1	3	Левую ногу приставить к правой ноге, опускаясь с носка на каблук	Правую ногу приставить к левой ноге, опускаясь с носка на каблук	Три

\* Обычно эта перемена используется для соединения правого поворота с левым поворотом.

**\*\*** Обычно эта переменная используется для соединения левого поворота с правым поворотом.

Партнер: исходное положение — лицом по диагонали к стене.

Партнерша: исходное положение — спиной по диагонали к стене.

Разучив приведенные выше фигуры, вы можете составить из них композиции. Например, два такта танцевать правый поворот, затем на третий — закрытую переменную с правой ноги, следующие четвертый и пятый такт — левый поворот, затем шестой такт — закрытую переменную с левой ноги, и опять правый поворот.

Пример простейшей композиции медленного вальса

Фигуры	Такты
Правый поворот	1
	2
Закрытая переменная с правой ноги	3
Левый поворот	4
	5
Закрытая переменная с левой ноги	6
Правый поворот	7
	8

Обучение детей и отработка движений.

### **Итоги урока.**

**Рефлексия:** Сегодня мы узнали об истории вальса, технике его исполнения. Разучили основные шаги и повороты вальса. Какие проблемы возникли? Какое движение вызвало затруднение? В чем притягательность вальса? Какие качества воспитывает вальс?

Наш урок подошел к концу. Спасибо за внимание!