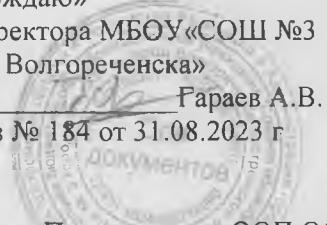


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 городского округа город
Волгореченск Костромской области»**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
№1 от 31.08.2023 г.

«Утверждаю»
И.о.директора МБОУ «СОШ №3
города Волгореченска»

Приказ № 184 от 31.08.2023 г.


Приложение к ОП ООО
МБОУ "СОШ № 3
города Волгореченска"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС»**

**Направление: общекультурное
(ФГОС ООО)
9 классы**

Составитель :учитель: Ратькова Т.А..

Г. Волгореченск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Школьный вальс» составлена в соответствии с ФГОС ООО, на основе ООП ООО МБОУ «СОШ № 3 города Волгореченска», Положением о рабочей программе внеурочной деятельности и на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Хореография и ритмика» 8-9 классы Щербаковой Н.Н.. Разработана для базового уровня.

Описание места курса «Школьный вальс» в учебном плане

Учебный план МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска" предусматривает освоение курса внеурочной деятельности в объеме 102 часа, продолжительность занятий 40 минут в 9 классах

Классы	В неделю	В год
9	4	102

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

Задачи:

- научить танцевальным элементам и движениям вальса, уметь правильно исполнять движения, взаимодействие в паре;
- развивать художественный вкус и творческие способности обучающихся;
- сформировать культуру группового общения со сверстниками и взрослыми, уметь работать в паре и группе.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.
- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.
- соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплине;
- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

Метапредметные результаты:

- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками,

старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.

Предметные:

- необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев;
- танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты.
- работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, гармошечка, ёлочка;
- импровизировать;
- работать в группе, в коллективе.
- выступать перед публикой, зрителями.
- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект
- иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

В результате изучения курса «Школьный вальс» учащиеся:

должны знать:

- основные понятия, терминологию бального танца;
- структуру Фигурного вальса;
- позиции рук, ног;

должны уметь:

- использовать полученные знания и навыки для участия в композициях и постановках;
- предлагаемый материал: воспринимать, запоминать, применять;
- грациозно и органично двигаться, общаться с партнером;
- соотносить свои движения с услышанной музыкой.

Данная программа сориентирована на работу с учащимися, независимо от наличия у них специальных физических данных, на привитие начальных навыков в изучении вальса.

Методические рекомендации

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов. Проработка небольшого количества материала дает возможность качественного его усвоения. Задача педагога при изучении движений, положения или позы разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих

частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и четкого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся. В тоже время, нельзя ограничиваться только практическим показом. В этом случае материал воспринимается подражательно и не осознанно. Последовательность в учебном процессе при формировании танцевальных навыков состоит из следующих этапов:

- вводные упражнения, предварительная подготовка организма, вспомогательно
- тренировочные движения (разминка) даются в начале урока и нацелены на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активизация восприимчивости;
- разучивание техники танцевального комплекса (основные понятия и движения бального танца – фигурного вальса);
- совершенствование танцевальной техники до степени свободного владения ею;
- постепенное соединение разученного материала в танцевальные комбинации, танцевальные композиции;
- работа над этюдами, танцевальными композициями с применением знаний, умений и навыков всего курса обучения.

Способности у учащихся, как известно, бывают разные. У одних телосложение лучше, у других хуже, мышцы и связки одних более эластичны, чем у других, восприимчивость, память тоже неодинаковы. Поэтому большое значение имеет терпеливость и выдержка преподавателя, желание раскрыть индивидуальность своих учеников. Это способствует творческой атмосфере на уроке.

Музыкальное сопровождение является существенным фактором активизации творческого интереса учащихся и основой для усвоения темпо-ритма движений, поэтому в работе желательно эффективное использование технических средств.

Основные понятия бального танца.

Позиции ног в бальном танце:

- 1 п. - 1-я позиция - пятки вместе, носки разведены в стороны.
 - 2 п. - 2-я позиция - ноги на расстоянии ступни, носки разведены в стороны.
 - 3 п. - 3-я позиция - ступня одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны; впереди - правая или левая нога.
 - 6 п. - 6-я позиция - пятки и носки сомкнуты, ступни параллельны.
- 5-я позиция так же, как и выворотное положение ступней, не используется.

Основные позиции рук в вальсе.

Существует подготовительное положение и три

основные позиции рук (I, II, III).

В подготовительном положении руки свободно опущены вниз с мягкоокругленными локтями и запястьями. Кисти сближены, ладони обращены вверх.

В 1-й позиции обе руки округлены в локтях и запястьях и сближенными кистями подняты перед собой на уровне диафрагмы, ладони обращены к корпусу.

Во 2-й позиции руки при слегка округленных локтях и запястьях раскрыты в стороны чуть впереди корпуса и несколько ниже линии плеч, ладони обращены вперед.

В 3-ей позиции обе руки в овальном положении подняты вверх несколько впереди корпуса со сближенными кистями, ладони повернуты вниз.

Основные движения

Вальс

Основа вальса – кружение в паре, которое получается в результате четырехполных вальсовых поворотов.

Правый поворот

Правый поворот состоит из двух поворотов на 180°. Но это деление условное – кружение должно быть плавным и непрерывным. Первая половина поворота Исходное положение: ноги в III позиции, правая нога впереди.

Вальсовая дорожка (променад)

В данном варианте предлагается сочетать вальсовую дорожку вперед у партнера с правым вальсовым поворотом у партнерши.

«Окошко»

Исходное положение — партнеры стоят лицом друг к другу, ноги в 3-й позиции. Партнер находится спиной, а партнерша лицом к центру зала. Партнер правой рукой держит кисть правой руки партнерши. Правые руки в 1-й позиции. Левые: у партнера за спиной, у партнерши — вытянута вниз. Движения партнерши выполняются аналогично движениям партнера. Затакт — подняться на полупальцах. 1 такт Раз — сделать шаг с правой ноги вперед навстречу друг другу; правые руки из 1-й позиции, не размыкаясь, переходят в 3-ю позицию. Два — вернуться в исходное положение. Далее (обычно) идет смена мест партнеров.

Форма одежды:

Одежда учащихся должна быть удобной, не стесняющей движений.

Обувь для занятий необходима легкая, без толстой подошвы и высоких каблуков.

Раздел III. Содержание учебного предмета

Основное содержание (по темам или разделам)	Характеристика основных видов учебной деятельности
Тема 1. Вводное занятие. Цели и задачи обучения вальсу в общеобразовательной школе. История возникновения и развития вальса (1 час.)	Данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи данного курса обучения(стоящие перед учащимися) и требования к учащимся в процессе обучения. История возникновения и развитие вальса. Истоки зарождения вальса; его разновидности: "volta", Венский вальс, Медленный вальс, Фигурный вальс.
Тема 2. Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка. (10 мин. в начале каждого урока).	Вводные упражнения даются в начале урока и нацелены на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активизацию их восприимчивости. Независимо от выбранного комплекса, для каждого урока подбираются группы упражнений для всех частей тела: для рук, ног, мышечных групп живота, спины – различные приседания, наклоны, перегибания, вращательные движения для отдельных суставов и частей тела. Вторая задача этих упражнений – активизация дыхания. Педагог должен с самого первого занятия обращать внимание учеников на правильность дыхания при выполнении физических упражнений. Вдох на расслаблении, выдох на момент напряжения. Предлагается чередовать или объединять вспомогательно-тренировочные движения: <ul style="list-style-type: none"> • статическая гимнастика (упражнения, выполняемые в основном без перемещения по залу) • динамическая гимнастика (упражнения, выполняемые с перемещением по залу) • тренировочные элементы джаз - танца для мышечного напряжения и расслабления.
Тема 3. Разучивание техники танцевального комплекса	Для учащихся, не имеющих хореографической подготовки и не знакомых с терминологией, предлагаются элементарные понятия по предмету бальный танец. Знакомят с принятыми сокращениями, основными позициями ног в вальсе, позициями рук, положениями в паре. Изучают поклон и реверанс. Даются рекомендации начинающим.

<p>Тема 4. Основные движения бального танца - Фигурный танец.</p>	<p>«Беседы по хореографическому искусству». Для освоения навыков исполнения вальса необходимо проучить с учащимися наиболее характерные движения фигурного вальса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Танцевальный шаг • Вальсовые повороты • Правый поворот • Первая половина поворота • Вторая половина поворота • Поворот в паре • Дорожка променад • Pas balance • Вальсовая дорожка (променад) • Вращение в паре вокруг правой оси • «Окошечко» <p>Отработанные движения рекомендуется объединять в танцевальные комбинации.</p>
<p>Тема 5. Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала</p>	<p>На уроках необходимо развивать полученные хореографические навыки. Обучать учащихся грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой. Отрабатывать танцевальные этюды.</p>
<p>Тема 6. Постановочная работа</p>	<p>Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций.</p> <p>Приведенный ниже репертуар не является догмой и может варьироваться с учетом уровня восприятия, эмоционального и физического развития, интересов учащихся, старшего школьного возраста, для которого характерно личностное творческое самовыражение.</p>
<p>Тема 7. Творческая деятельность</p>	<p>Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.</p> <p>На этом этапе обучения идет закрепление пройденного материала.</p> <p>Совершенствование исполнительского мастерства. Проводятся репетиции и подготовка к показательным выступлениям.</p>

Раздел IV. Тематическое планирование

№	Темы	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Вводное занятие: цели и задачи обучения вальсу. История возникновения развития.	1ч.	
2.	Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка.		10 мин. в начале Каждого урока
3.	Разучивание техники танцевального комплекса. Основные понятия бального танца. Позиции ног, позиции рук. Поклон и реверанс.	1	25 ч.
4.	Основные движения бального танца – фигурный вальс. И объединение их в простые комбинации. «Беседы по хореографическому искусству»	1	25ч .
5.	Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала. Работа над этюдами.		40 ч.
6.	Постановочная работа.		7 ч.
7.	Творческая деятельность.		2 ч.
	Всего:		102 ч.

Раздел VI. Календарно - поурочное планирование

№	Тема занятий	Количество часов
	Тема 1. Вводное занятие. Цели и задачи обучения вальсу в общеобразовательной школе. История возникновения и развития вальса (1 час.)	
1.	Вводное занятие: цели и задачи обучения вальсу. История возникновения и развития вальса.	1
	Тема 2. Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка.26 х	
2- 4.	Разучивание техники танцевального комплекса. Основные понятия бального танца.	10 м
5-7	Разминка. Изучение позиций ног, рук. Ориентирование в зале.	10 м
	Тема 3. Разучивание техники танцевального комплекса (26 часов)	
8-10.	Разминка. Положение в паре. Поклон, реверанс.	3
11-12.	Разминка. Основные движения бального танца – фигурный вальс. Танцевальный шаг.	10
13-14	Разминка. Основные движения бального танца. Вальсовый поворот, первая половина поворота.	13

	Тема 4. Основные движения бального танца - Фигурный танец (26 часов)	
15-16.	Разминка. Основные движения бального танца. Вальсовый поворот, вторая половина поворота.	5
17-18.	Разминка. Основные движения бального танца. Поворот в паре.	5
19-20.	Разминка. Основные движения бального танца. Поворот в паре. Дорожка променад.	5
21-22.	Разминка. Основные движения бального танца. Повторение выученных движений.	11
	Тема 5. Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала (40 часов)	
23-24.	Разминка. Повторение выученных движений. Pas balance.	10
25-26.	Разминка. Основные движения бального танца. Вальсовая дорожка (променад).	15
27-28.	Разминка. Основные движения бального танца. Вращение в паре вокруг правой оси.	10
	Тема 6. Постановочная работа (9 часа)	
29-30.	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	2
31-32.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	7
	Тема 7. Творческая деятельность (2 часа).	
33.	Театрализация и танец.	1
34.	Образные танцы. Подведение итогов. Показательные выступления.	1

Ориентирована на УМК :

2. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 20012.
3. Захаров Р. Сочинения танца. - М.: Искусство, 2010
4. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 2011
5. С.Казлаускас, Танцуем и играем, Шауляйский университет, 2011
6. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2012.