

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования Вологодской области  
Управление образования администрации Тотемского муниципального округа  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«ЮБИЛЕЙНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Принято  
педагогическим советом школы  
протокол № 1 от 30.08.2023 г .

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора  
МБОУ «Юбилейная СОШ»  
от 30.08.2023 г № 112

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
**«Выпускной вальс»**  
Хореографическое направление  
**для 10 класса**

Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного  
общего образования (стандарты третьего поколения)

Составитель /Разработчик программы  
Меньшикова Мария Николаевна

Юбилейный 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я». Посредством хореографического искусства осуществляется процесс творческого развития личности. Программа позволяет ознакомиться с историей развития танца, практически овладеть основами «Фигурного вальса», что позволит учащимся выступать на различных мероприятиях. Занятия танцем формируют правильную осанку, совершенствуют координацию движений, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе.

Групповая форма работы учащихся на занятии позволяет ребятам избавиться от излишней стеснительности, позволяет обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций, культуру движений, предоставить им возможность раскрыться в ином свете перед своими одноклассниками, сформировать крепкий и дружный коллектив.

Программа рассчитана на преподавание «Выпускного вальса» 17 часов в год, в первом полугодии 1 часа в неделю. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий

При планировании работы учитываются основные **цели**:

- овладение учащимися основ вальса;
- ознакомление с историей развития этого танца;
- формирование правильной осанки учащихся.

**Задачи:**

- в процессе обучения у учащихся развивать технические навыки в исполнении вальса;
- использовать эстетические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности;
- обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций, культуру движения;
- развивать умение согласовывать свои действия с другими детьми;
- воспитывать доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками;
- развивать чувство ритма и координацию движения.

**Место курса в плане внеурочной деятельности ОО:** учебный курс предназначен для обучающихся 10 класса; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год.

- В основу проекта обучения фигурному вальсу были положены следующие **принципы**:
- *принцип системности* – предполагает преимущество знаний, комплексность в их усвоении;
  - *принцип дифференциации* – предполагает выявление и развитие у учеников склонностей и способностей по различным направлениям;

- *принцип увлекательности* является одним из самых важных, он учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- *принцип коллективизма* – в коллективных творческих делах происходит развитие разносторонних способностей и потребности отдавать их на общую радость и пользу.

## **АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Актуальность** программы обусловлена потребностью общества в развитии нравственных, эстетических качеств человека для воспитания всесторонне-развитой личности и формированию у учащихся правильной осанки.

**Педагогическая целесообразность** данного курса для старших школьников обусловлена их возрастными особенностями: разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью. Данная программа призвана расширить творческий потенциал ребенка, сформировать нравственно - эстетические чувства и основы двигательных навыков.

## **ВИДЫ И ФОРМЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ РЕАЛИЗОВАТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЗАНЯТИЯ**

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на внеурочном занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на внеурочном занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на внеурочном занятии явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного внеурочного занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на внеурочном занятии интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на внеурочном занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в внеурочное занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время внеурочного занятия;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык

самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### **В программный материал по изучению вальса входит:**

- беседы об истории возникновения и развития вальса;
- усвоение тренировочных упражнений на середине зала;
- разучивание отдельных движений и комбинаций;
- разучивание композиций.

### **Теоретическая часть:**

История возникновения и развития вальса. Виды вальса. Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ . Прослушивание различных видов вальса. Позиции ног и рук. Линия танца. Подбор музыки для вальса.

### **Практическая часть:**

Поклон и реверанс. Шаг вальса по линии танца. Маленький квадрат вальса с правой ноги. Большой квадрат вальса с правой ноги. Поворот партнерши под рукой. Положения в паре. «Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее). Вальсовая дорожка (променад). Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко». Раскрытия. Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене. Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти. Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти. Маленький квадрат в паре. Большой квадрат в паре. Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук. Движения в паре вперед-назад. Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом. Движения в паре с поворотом (венский вальс). «Окошко» и смена мест. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой. Шаги вальса по кругу.

### **Практическая часть**

**Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка.** 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:

- статистическая 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.

**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.

**Основные движения бального танца - Фигурный вальс.** Для освоения навыков исполнения вальса необходимо проучить с учащимися наиболее характерные движения фигурного вальса:

- Шаг вальса по линии танца
- Маленький квадрат вальса с правой ноги
- Большой квадрат вальса с правой ноги
- Поворот партнерши под рукой
- «Лодочка»
- Поворот в паре
- Вальсовая дорожка (променад)
- Раскрытия
- «Окошко»
- Вращение в паре вокруг правой оси
- Шаги вальса по кругу

Отработанные движения рекомендуется объединять в танцевальные комбинации.

**Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала.** На уроках необходимо развивать полученные хореографические навыки. Обучать учащихся грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой.

**Постановочная работа.** Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций. Приведенный ниже репертуар не является догмой и может варьироваться с учетом уровня восприятия, эмоционального и физического развития, интересов учащихся, школьного возраста, для которого характерно личностное творческое самовыражение.

**Повторение и закрепление пройденного материала.** Подготовка вальса для выступления. На этом этапе обучения идет закрепление пройденного материала. Совершенствование исполнительского мастерства. Проводятся репетиции и подготовка к показательным выступлениям.

**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 мягко округленными локтями и запястьями. Кисти сближены, ладони обращены вверх.

В 1-й позиции обе руки округлены в локтях и запястьях и со 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 четырех полных 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

#### ***У обучающегося будут сформированы:***

##### **Личностные результаты:**

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

##### **Метапредметные результаты:**

### **Регулятивные УУД:**

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

### **Познавательные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

### **Коммуникативные УУД:**

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Предметные результаты:**

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

**Предполагаемый результат:** В ходе занятий воспитанники не только научатся основным танцевальным элементам, но и смогут общаться на языке танца, станут увереннее в себе, заинтересуются танцами, как видом творческой деятельности, что будет способствовать их успешно.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/ п	Тема	Количество часов			Форма проведения занятия	ЦОР/ЭОР	Дата
		Всего	Теория	Практик а			

Раздел (при наличии)							
1.	История возникновения и развития вальса.	1	1		Лекция	<a href="https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки">https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки</a>	02.09.
2.	Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ . Прослушивание различных видов вальса.	1	1		Лекция	<a href="https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки">https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки</a>	09.09.
3.	Подбор музыки для танца. Вальсовый шаг без музыки.	1		1	Танцевальная репетиция	<a href="https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки">https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки</a>	16.09.
4.	Позиции ног и рук. Работа в парах.	1		1	Танцевальная репетиция	<a href="https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки">https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки</a>	23.09.
5	Линия танца. Шаг вальса по линии танца.	1		1	Танцевальная репетиция	<a href="https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки">https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки</a>	30.09.
6	Поклон и реверанс. Вальсовые шаги.	1		1	Танцевальная репетиция	<a href="https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки">https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки</a>	07.10
7	Вальсовая дорожка (променада). Положение рук в вальсе.	1		1	Танцевальная репетиция	<a href="https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки">https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки</a>	14.10.
8	Маленький квадрат вальса с правой ноги.	1		1	Танцевальная репетиция	<a href="https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки">https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки</a>	21.10
9	Большой квадрат вальса с правой ноги.	1		1	Танцевальная репетиция	<a href="https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки">https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки</a>	11.11
10	Поворот партнерши под рукой.	1		1	Танцевальная репетиция	<a href="https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки">https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки</a>	18.11
11	Положения в паре.	1		1	Танцевальная	<a href="https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки">https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки</a>	25.11



					репетиция		
12	«Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее).	1		1	Танцевальная репетиция	<a href="https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки">https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки</a>	02.12
13	Разворот друг от друга с раскрытием.	1		1	Танцевальная репетиция	<a href="https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки">https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки</a>	09.12
14	«Окошко».	1		1	Танцевальная репетиция	<a href="https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки">https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки</a>	16.12
15	Раскрытия.	1		1	Танцевальная репетиция	<a href="https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки">https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки</a>	15.12
16	Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене.	1		1	Танцевальная репетиция	<a href="https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки">https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки</a>	22.12
17	Разучивание всего вальса в целом.	1		1	Танцевальная репетиция	<a href="https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки">https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки</a>	23.12
	Промежуточная аттестация				Выступление на школьном вечере	<a href="https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки">https://disk.yandex.ru/client/disk/Загрузки</a>	30.12