

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа»
пгт. Троицко-Печорск Республика Коми

Рассмотрена
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ООШ
пгт. Троицко-Печорск
Цыбренькова А.В.
Приказ №556 от 30.08.2023

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Фигурный вальс»

Направленность: творческая

Уровень стартовый

Возраст учащихся: 14-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Штефаница Т.Б. - учитель
ритмической гимнастики

Троицко-Печорск,
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	2
2. Общая характеристика курса.....	2
3. Описание места учебного курса в учебном процессе.....	3
4. Ценностные ориентиры содержания курса.....	3
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.....	3
6. Содержание курса внеурочной деятельности.....	6
7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.....	6
8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение курса «Фигурный вальс».....	7

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа «Фигурный вальс» предназначена для выпускников основной общеобразовательной школы. Программа разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в РФ» № 273 от 29.12.2012 г., требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (в ред. приказов Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010 г. № 1241; от 22 сентября 2011 г. № 2357; от 18 декабря 2012 г. № 1060; от 29 декабря 2014 г. № 1643), на основе:

1. Авторской программы Е.И. Мошковой «Ритмика и бальные танцы».
2. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ ООШ пгт. Троицко-Печорск.

Цель: подготовка выпускного танца «Фигурный вальс» с учащимися 9х классов.

Задачи:

- развитие двигательных умений, навыков;
- укрепление организма;
- воспитание эстетических, морально - волевых качеств;
- развитие памяти, умственного кругозора;
- воспитание общей культуры поведения;
- обучение движениям танца «Фигурный вальс»;
- постановка и разучивание композиции на основе танца «Фигурный вальс».

2. Общая характеристика учебного курса.

Вальс – танец, который знают все. Его танцуют на выпускных вечерах и свадьбах, на знаменитых Венских балах и в сельских клубах.

Вальс — один из самых романтических и любимых танцев, объединяющий поколения, нежный и очень разнообразный. Испытания и видоизменения, которые вальс пережил за время своего существования, помогли появиться на свет самым разным видам это чудного танца. На сегодняшний день существует огромное количество разновидностей вальса, к одному из самых распространенных можно отнести «**Фигурный вальс**». Этот вальс входил в спортивную программу бальных танцев еще в СССР в 60-х годов 20 века. Характерен выполнением строгих фигур (элементов).

Особенности вальса.

Вальс как инструментальный жанр весьма популярен у композиторов классиков. Кроме знаменитых Штрауса и Ланнера, к жанру «вальс» часто обращались Шопен, Чайковский, Прокофьев, Глинка. И во многом благодаря им, вальс так популярен и любим.

Современный вальс многогранен и полон разновидностей – медленных и степенных, быстрых и стремительных. Но всех их объединяет одно – трехдольный размер с акцентом на сильную долю. «Раз, два, три» – вот пульсация вальса, его ритмическая структура. Вальс всегда кружится. Ведь даже само слово «вальс» произошло от немецкого «walzen»,

что означает «вращаться» или «кружиться». Поэтому музыку вальса всегда можно отличить ощущением легкого кружения, быстрого или медленного.

Исполняется вальс преимущественно в закрытой позиции, а самой популярной фигурой в вальсе считается полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом.

3. Описание места учебного курса в учебном плане.

Курс «Фигурный вальс» разработан для учащихся 9х классов и рассчитан на изучение материала в течение 35 ч.

4. Ценностные ориентиры содержания курса.

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных личностей. Обучение по данной программе поможет сформировать у школьников установку на сохранение и укрепление здоровья, приобрести интерес к занятию хореографией, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Фигурный вальс».

В результате изучения курса «Фигурный вальс» должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения курса:

- развитие художественно-эстетического вкуса;
- реализация творческого потенциала в процессе индивидуального и коллективного исполнения танцевального образа;
- позитивная оценка своих танцевальных и творческих способностей;
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-

нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах двигательной деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты:

- формирование представления о роли двигательной культуры и необходимости регулярного выполнения физических и танцевальных упражнений для укрепления здоровья (физического, социального и психического) человека; о позитивном влиянии физической культуры и использования методов гармоничного развития средствами художественной (ритмической) гимнастики на общее развитие организма (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное); о

- физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесформирующую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
 - взаимодействие со сверстниками;
 - планирование занятий гимнастическими упражнениями в режиме дня; организация отдыха и досуга с использованием предложенных методик развития средствами гимнастики, включая музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты;
 - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
 - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
 - видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
 - оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
 - выполнение технических действий без музыкального сопровождения и с музыкальным сопровождением;
 - нахождение отличительных особенностей в выполнении танцевальных движений разными учениками, в различных условиях.

Планируемые результаты.

По окончании курса учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения танца «Фигурный вальс»;
- знать и исполнять композицию танца «Фигурный вальс»;
- понимать технику выполнения танцевальных элементов;
- находить, анализировать ошибки и исправлять их;
- соблюдать такт и ритм при выполнении движений;
- исполнить законченный вариант танца на школьном празднике «Последний звонок».

6. Содержание курса «Фигурный вальс».

- **История танца «вальс».**
- **Основные элементы:**
 - маленький квадрат;
 - большой квадрат;
 - положение в паре;
 - правый поворот;
 - вальсовая дорожка;
 - «окошко» с переходом;
 - баланс;
 - левый поворот;
 - «Фигурный вальс» (4 фигуры);
 - композиция танца, состоящая из разученных элементов.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

9 класс (1 ч в неделю, всего 35 ч.)

№ урока	Название темы	Основные виды учебной деятельности
1 четверть		
1	История танца. Маленький квадрат.	Правила выполнения основных элементов танца.
2	Большой квадрат.	
3	Положение в паре.	
4	Правый поворот, по 1.	
5	Правый поворот, в паре.	
6	Вальсовая дорожка.	
7	«Окошко» с переходом, по 1.	
8	«Окошко» с переходом, в паре (2 фигура).	
9	Правый поворот, по 1 и в паре (4 фигура).	
2 четверть		
10	«Соло-поворот Д», разбор в паре (3 фигура).	Правила выполнения основных элементов танца. Отработка. Работа над музыкальностью исполнения.
11	3 фигура. Переход к 4 фигуре.	
12	Соединение 2, 3 фигур.	
13	Соединение 2, 3,4 фигур.	
14	Правый поворот, прибавление темпа.	
15	Левый поворот: маленький квадрат, большой квадрат. Разбор по 1.	
16	Левый поворот:	

	маленький квадрат, большой квадрат. Разбор в паре.	
3 четверть		
17	Раздельный поворот в паре.	Отработка движений, фигур композиции.
18	Балансе.	
19	Балансе + раздельный поворот (1 фигура).	
20	1 фигура. Отработка.	
21	1 – 4 фигуры, соединение.	
22	Фигура «Звездочка».	
23	Большой квадрат по кругу.	
24	«Раскрытие».	
25	Правый поворот, общий круг.	
26	2 часть композиции.	
27	«Ладочки».	Отработка движений, фигур композиции.
28	3 часть композиции.	
29	Поклон.	
30	Отработка композиции.	
31	Отработка композиции.	
32	Отработка композиции.	
33	Отработка композиции.	
34	Отработка композиции.	
35	Отработка композиции.	

Тематический план

№	название раздела	№ тем	количество часов
1	История танца «Вальс»	1	1
2	Изучение движений танца. Отработка движений и композиции танца.	2 -35	34

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:

- учебный кабинет, актовый зал;
- магнитофон;
- зеркала;
- хореографический станок;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; DVD-диски, CD- диски.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Список литературы:

1. Т. Барышникова «Азбука хореографии», Москва, «Рольф», 2000.
2. О.В.Ерохина «Школа танцев для детей», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003.
3. А.Мур «Бальные танцы», Москва, АСТ «Астрель», 2004.
4. Серия «Танцуют все!», Москва, АСТ «Сталкер», 2004.

Интернет-ресурсы:

1. www.dance-city.narod.ru
2. www.danceon.ru
3. www.tangodance.by
4. <http://xn--80ajiln2ae3adk3b.xn--p1ai/>