

**Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска  
«Средняя общеобразовательная школа №127»**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_ Я.Д.Уфимцева

«01» 09 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ В.В. Бахаева

« 01» 09 2023 г.

**Рабочая программа  
дополнительного образования  
«Школьный вальс»**

**9 - 11 классы**

**Срок реализации программы: 1 год**

Составитель: Яблочкина Т.А.  
учитель дополнительного образования

**2023 г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования хореографического кружка «Школьный вальс» для учащихся 9- 11 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего общего образования и на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Хореография и ритмика» 8-9 классы Щербаковой Н.Н., программа «Хореография» 5-11 классы Пантелеевой Т.И. М.: Искусство, 2015г.

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 активизацию их 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 темпа, ритма

движений, поэтому в работе желательно эффективное использование технических средств.

**Цель программы** - художественно-эстетическое воспитание и увеличение двигательной нагрузки средствами хореографии на основе привлекательности современного танца и современной танцевальной культуры для подрастающего поколения

**Задачи программы:**

***Обучающие задачи.***

- Углублять знания по современному и бальному танцам.
- Научить точной выразительной передаче характера создаваемого сценического образа с помощью танцевальных и пластических средств.
- Обучить детей приемам самостоятельной и коллективной работы.
- Расширять творческую, проектную деятельность.
- Осваивать новый репертуар

***Развивающие задачи.***

- Развивать творческий потенциал через самостоятельную работу.
- Развивать инициативное художественное мышление, потребность в самовыражении.
- Развивать артистизм для более полного эстетического удовольствия зрителей.
- Развивать техническое совершенствование исполнительского мастерства.

***Воспитательные задачи.***

- Формировать навыки самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки.
- Формировать эстетическое восприятие и художественный вкус ребенка, умение видеть прекрасное, общую культуру личности ребенка.
- Формировать умение адаптироваться в новых условиях (конкурсы, фестивали, концерты).
- Формировать комплексное мировоззрение, опирающееся на представление о ценностях активной жизненной позиции и нравственной ответственности личности.
- Воспитывать настойчивость, выдержку и умение доводить дело до конца, добиваться правильности исполнения упражнений.
- Воспитывать творческую активность - желание участвовать в фестивалях, конкурсах, концертах.

**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 дисциплину;
- 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.

**Содержание учебного предмета**

<b>Основное содержание (по темам или разделам)</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности</b>
<b>Тема 1.</b> Вводное занятие. Цели и задачи обучения вальсу в общеобразовательной школе. История возникновения и развития вальса	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.
<b>Тема 2. Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка.</b>	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"><li>• статистическая гимнастика (упражнения, выполняемые в основном без перемещения по залу)</li><li>• динамическая гимнастика (упражнения, выполняемые с перемещением по залу)</li><li>• тренировочные элементы джаз - танца для</li></ul>

	мышечного напряжения и расслабления
<b>Тема 3. Разучивание техники танцевального комплекса.</b>	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.
<b>Тема 4. Основные движения бального танца - Фигурный танец.</b>	«Беседы по хореографическому искусству». Для освоения навыков исполнения вальса необходимо проучить с учащимися наиболее характерные движения фигурного вальса: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Танцевальный шаг</li> <li><input type="checkbox"/> Вальсовые повороты</li> <li><input type="checkbox"/> Правый поворот</li> <li><input type="checkbox"/> Первая половина поворота</li> <li><input type="checkbox"/> Вторая половина поворота</li> <li><input type="checkbox"/> Поворот в паре</li> <li><input type="checkbox"/> Дорожка променад</li> <li><input type="checkbox"/> Pas balance</li> <li><input type="checkbox"/> Вальсовая дорожка (променад)</li> <li><input type="checkbox"/> Вращение в паре вокруг правой оси</li> <li><input type="checkbox"/> «Окошечко»</li> </ul> Отработанные движения рекомендуется объединять в танцевальные комбинации.
<b>Тема 5. Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала</b>	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.
<b>Тема 6. Постановочная работа</b>	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, старшего школьного возраста, для которого характерно личностное творческое самовыражение.
<b>Тема 7. Творческая деятельность</b>	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. На этом этапе обучения идет закрепление пройденного материала. Совершенствование исполнительского мастерства. Проводятся репетиции и подготовка к показательным выступлениям.

## Основные формы организации учебных занятий

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.

## Тематическое планирование

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1.	Вводное занятие: цели и задачи обучения вальсу. История возникновения развития.	4
2.	Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка.	10
3.	Разучивание техники танцевального комплекса. Основные понятия бального танца. Позиции ног, позиции рук. Поклон и реверанс.	16
4.	Основные движения бального танца – фигурный вальс. И объединение их в простые комбинации. «Беседы по хореографическому искусству»	16
5.	Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала. Работа над этюдами.	16
6.	Постановочная работа.	4
7.	Творческая деятельность.	2
<b>Всего:</b>		<b>68</b>

## Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
<b>Тема 1. Вводное занятие. Цели и задачи обучения вальсу в общеобразовательной школе. История возникновения и развития вальса.</b>			
1	Вводное занятие: цели и задачи обучения вальсу.	2	
2	История возникновения и развития вальса.	2	
<b>Тема 2. Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка.</b>			
3	Основные понятия бального танца.	2	
4	Разминка.	2	
5	Разучивание техники танцевального комплекса.	2	
6	Ориентирование в зале.	2	
7	Изучение позиций ног, рук.	2	
<b>Тема 3. Разучивание техники танцевального комплекса</b>			
8	Разминка. Положение в паре.	2	
9	Поклон, реверанс.	2	

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