

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 с Бураево»
муниципального района Бураевский район Республики Башкортостан

Рассмотрено
на заседании педсовета
пр.№__ от ____ 2024г

Согласовано
Зам.дир.по УВР
____ Шарафиева Р.Р.
«__» ____ 2024г

Утверждаю
Директор школы
____ Камильянова И.В.
Приказ №__ от ____ 2024г

Рабочая программа
внеурочного курса для 10 класса по модулю «Танцуй башкирские танцы!»
в рамках реализации образовательного проекта «Взлетай!»
на 2024-2025 учебный год
Срок реализации – 1 год

Разработала: Гильфанова Г.А,
учитель начальных классов
высшей категории.

с. Бураево
2024 год

Пояснительная записка

Направленность программы образовательного модуля «Танцуй башкирские танцы» по содержанию является спортивно-оздоровительной, общекультурной, по форме организации кружковой, рассчитанной на 1 год. 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.

Планируемые результаты

В основу проекта обучения фигурному вальсу были положены следующие принципы:

- системности – предполагает преемственность знаний, комплексность в их усвоении;
- дифференциации – предполагает выявление и развитие у учеников склонностей и способностей по различным направлениям;
- увлекательности - является одним из самых важных, он учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- коллективизма – в коллективных творческих делах происходит развитие разносторонних способностей и потребности отдавать их на общую радость и пользу.

Результаты обучения:

- овладение учащимися основ вальса с элементами башкирского народного танца;
- ознакомление с историей развития башкирского танца; с историей народного башкирского костюма;
- формирование правильной осанки учащихся;
- 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.

Содержание программы

В программный материал по изучению вальса входит:

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

1. Теоретическая часть:

История возникновения и развития башкирского танца, вальса. Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Позиции ног и рук. Линия танца.

2. Практическая часть:

Поклон и реверанс. Шаг вальса с элементами башкирского танца 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 (променада). 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. «Окошко» и смена мест. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой. Шаги вальса с элементами башкирского танца по кругу.

Основные понятия танца.

Позиции ног

- 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.

Позиции рук в башкирском танце.

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.

Тематическое планирование

	Тема занятия	Количество часов
1	История возникновения и развития вальса с элементами башкирского танца.	1
2	Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Прослушивание различных видов вальса. История башкирского народного костюма.	1

3	Позиции ног и рук.	1
4	Линия танца. Шаг вальса по линии танца.	1
5	Поклон и реверанс.	1
6	Вальсовая дорожка (променад).	1
7	Маленький квадрат вальса с правой ноги.	1
8	Большой квадрат вальса с правой ноги.	1
9	«Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее).	1
10	Положения в паре.	1
11	Разворот друг от друга с раскрытием	1
12	Поворот партнерши под рукой. «Окошко».	1
13	Раскрытия.	1
14	Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене.	1
15	Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене.	1
16	«Променад» (вальсовое вращение дам и одновременное шоссэ кавалеров).	1
17	Вращения в паре на носках вокруг своей оси.	1
18	Вращения в паре на носках вокруг своей оси.	1
19	Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти.	1
20	Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти .	1
21	Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук.	1
22	Движения в паре вперед-назад.	1
23	Движения в паре с поворотом (венский вальс).	1
24	«Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием.	1
25	«Окошко» и смена мест.	1
26	Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.	1
27	I Комбинация: выход и поклон; «Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием; «Окошко» и смена мест.	1
28	II Комбинация: движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене; раскрытия с поворотом партнерши под рукой и «Променад».	1
29	III Комбинация: маленький квадрат в паре; большой квадрат в паре; венский вальс и поклон.	1
30	Разучивание всего вальса в целом	1
31	Разучивание всего вальса в целом	1
32	Разучивание всего вальса в целом	1
33	Выступление на «Последнем звонке» и «Выпускном»	1