

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 с.Чекмагуш
муниципального района Чекмагушевский район Республики Башкортостан

Рассмотрено
на заседании МО

И.И. Тилекова И.Р.

Протокол № 1 от
«22» 07 2022г.

Согласовано
Заместителем директора по
УВР

В.В. Давлетова /Давлетова В.В./

Протокол № 1 от
«22» 07 2022г.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №1

с. Чекмагуш

А.Р. Бикмухаметов

Приказ № 29 от
«22» 07 2022г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
по образовательному проекту «Взлётай»
модуля «Танцуй»**

для обучающихся 10, 11 классов

Срок реализации программы: 2 года

Составитель программы:
учитель русского языка и
литературы
МБОУ СОШ №1 с.Чекмагуш
Саева Юлия Рамиловна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы по содержанию является общекультурной, по форме организации кружковой.

В основу программы обучения вальсу были положены следующие принципы:

- принцип системности – предполагает преемственность 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 программы обусловлена потребностью общества в развитии нравственных, эстетических качеств человека для воспитания всесторонне-развитой личности.

Педагогическая целесообразность данного курса обусловлена их возрастными особенностями: разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью.

Данная программа призвана расширить творческий потенциал, сформировать нравственно-эстетические чувства и основы двигательных навыков.

Главная цель программы состоит в овладении учащимися основ вальса, ознакомлении с историей развития этого танца, подготовкой к мероприятиям «Последний звонок» и «Весенний бал» выпускников.

Цели:

- овладение учащимися основ вальса;
- ознакомление с историей развития этого танца;

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 учащимися;
- воспитывать доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками;
- развивать чувство ритма и координацию движения.

Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление. Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть - отражает необходимую информацию по теме. Основное время отводится на практические занятия.

Расписание занятий кружка строится из расчета 1 занятие в неделю. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями ребят, что предполагает возможную корректировку времени и режима занятий.

Результаты освоения программы курса

Личностные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы:	Выпускник получит возможность для формирования:
<ul style="list-style-type: none"> -готовность и способность к саморазвитию; -развитие познавательных интересов, учебных мотивов; -знание основных моральных норм. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>чувства прекрасного и эстетических чувств;</i> - <i>навыков грациозно и органично двигаться;</i> - <i>умения общаться с партнёром.</i>

Регулятивные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы навыки:	Выпускник получит возможность для формирования умений:
<ul style="list-style-type: none"> -оценивать правильность выполнения работы; -вносить необходимые коррективы; -уметь планировать работу и определять последовательность действий. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>соотносить свои движения с услышанной музыкой;</i> - <i>активизация сил и энергии к волевому усилию в достижении поставленной цели.</i>

Познавательные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы способности:	Выпускник получит возможность для формирования способностей:
<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно включаться в творческую деятельность; -осуществлять выбор движения в такт музыкального сопровождения. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>использовать полученные знания и навыки для исполнения классического вальса на различных мероприятиях.</i>

Коммуникативные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы умения:	Выпускник получит возможность для формирования навыков:
<ul style="list-style-type: none"> -допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; -учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. 	<ul style="list-style-type: none"> -<i>адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.</i>

Планируемые результаты реализации программы:

Учащиеся должны знать:

- основные понятия, терминологию бального танца;
- структуру Классического 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.

Прорабатывают комплексы и сложности, связанные с излишней стеснительностью, боязнью общества, комплексом "взгляда со стороны", приобретают общительность, открытость, бережное отношение к окружающему миру, ответственность перед коллективом.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

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.

История возникновения и развития вальса. Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$.

Прослушивание различных видов вальса. Позиции ног и рук. Линия танца.

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.

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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	
		Плановая	Фактическая
1.	История возникновения и развития вальса.	03.09.2022	
2.	История возникновения и развития вальса.	03.09.2022	
3.	Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Прослушивание различных видов вальса.	10.09.	
4.	Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Прослушивание различных видов вальса.	10.09.	
5.	Позиции ног и рук.	17.09.	
6.	Позиции ног и рук.	17.09.	
7.	Линия танца. Шаг вальса по линии танца.	24.09.	
8.	Линия танца. Шаг вальса по линии танца.	24.09.	
9.	Поклон и реверанс.	01.10.	
10.	Поклон и реверанс.	01.10.	
11.	Вальсовая дорожка (променад).	08.10.	
12.	Вальсовая дорожка (променад).	08.10.	
13.	Маленький квадрат вальса с правой ноги.	15.10.	
14.	Маленький квадрат вальса с правой ноги.	15.10.	
15.	Большой квадрат вальса с правой ноги.	22.10.	
16.	Большой квадрат вальса с правой ноги.	12.11.	
17.	Поворот партнерши под рукой.	12.11.	
18.	Поворот партнерши под рукой.	19.11.	
19.	Положения в паре.	19.11.	
20.	Положения в паре.	26.11.	
21.	«Лодочка» (представляет собой балансе по линии танца, а затем против нее).	26.11.	
22.	«Лодочка» (представляет собой балансе по линии танца, а затем против нее).	03.12.	
23.	Разворот друг от друга с раскрытием.	03.12.	
24.	Разворот друг от друга с раскрытием.	10.12.	

25.	«Окошко».	10.12.	
26.	«Окошко».	17.12.	
27.	Раскрытия.	17.12.	
28.	Раскрытия.	24.12.	
29.	Движение партнерши вокруг партнера, стоящего на одном колене.	24.12.	
30.	Движение партнерши вокруг партнера, стоящего на одном колене.	14.01.2023	
31.	«Променад» (вальсовое вращение дам и одновременное шоссе кавалеров).	14.01.2023	
32.	«Променад» (вальсовое вращение дам и одновременное шоссе кавалеров).	21.01.	
33.	Вращения в паре на носках вокруг своей оси.	21.01.	
34.	Вращения в паре на носках вокруг своей оси.	28.01.	
35.	Маленький квадрат в паре.	28.01.	
36.	Маленький квадрат в паре.	04.02.	
37.	Большой квадрат в паре.	04.02.	
38.	Большой квадрат в паре.	11.02.	
39.	Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук.	11.02.	
40.	Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук.	18.02.	
41.	Движения в паре вперед-назад.	18.02.	
42.	Движения в паре вперед-назад.	25.02.	
43.	Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом.	25.02.	
44.	Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом.	04.03.	
45.	Движения в паре с поворотом (венский вальс).	04.03.	
46.	Движения в паре с поворотом (венский вальс).	11.03.	
47.	«Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием.	11.03.	
48.	«Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием.	18.03.	
49.	«Окошко» и смена мест.	18.03.	
50.	«Окошко» и смена мест.	08.04.	
51.	Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.	08.04.	
52.	Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.	15.04.	

53.	I Комбинация: выход и поклон; «Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием; «Окошко» и смена мест.	15.04.	
54.	I Комбинация: выход и поклон; «Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием; «Окошко» и смена мест.	22.04.	
55.	II Комбинация: движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене; раскрытия с поворотом партнерши под рукой и «Променад».	22.04.	
56.	II Комбинация: движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене; раскрытия с поворотом партнерши под рукой и «Променад».	29.04.	
57.	III Комбинация: маленький квадрат в паре; большой квадрат в паре; венский вальс и поклон.	29.04.	
58.	III Комбинация: маленький квадрат в паре; большой квадрат в паре; венский вальс и поклон.	06.05.	
59.	I и II комбинация.	06.05.	
60.	I и II комбинация.	13.05.	
61.	Разучивание всего вальса в целом.	13.05.	
62.	Разучивание всего вальса в целом.	20.05.	
63.	Разучивание всего вальса в целом.	20.05.	

Учебно-методическое обеспечение

1. Захаров Р. Сочинения танца. - М.: Искусство, 2017.
2. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 2019.
3. 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, 2016.
4. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. - СПб.: ИГУП, 2018.
5. Гребенкин А.В. Сценическое движение. Пособие для руководителей театральных студий и школ искусств. М.:, 2019.