

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новоозерновская средняя школа города Евпатории Республики Крым»**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании МО  
Протокол № 1  
от 28.08.2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе  
С.А.Шептицкая  
29 августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ МБОУ «НСШ»  
от 30.08.2024г.№ 1167

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности  
курс «Крымский вальс»

для обучающихся 10-11 классов ФГОС (СОО)  
2024-2025 учебный год

**ПРИНЯТО**

Педагогический совет МБОУ «НСШ»  
(протокол от 30.08.2024 г №8-1)

**Учитель:**

Леонидова Анастасия Андреевна

2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Крымский вальс» для 10-11 классов МБОУ «НСШ» разработана на основании:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).

Программа кружка «Крымский вальс» имеет художественную направленность и представляет собой вариант программы организации внеурочной (дополнительной) деятельности школьников. Программа рассчитана на один год обучения. Педагогическая целесообразность. Первая ассоциация, которая всплывает в сознании многих людей при словах «выпускной бал», это вальс. Конечно же, для большинства выпускников он станет первым профессиональным танцем в жизни. Многие люди считают, что научиться танцевать вальс – очень сложно. Взрослые, так и не попробовав станцевать вальс на своем выпускном и не ощутив те непередаваемые словами чувства, убеждены, что танцевать вальс могут только избранные. Между тем это вполне реально, если совместить теорию с практикой. Можно записаться в школу танцев или найти личного тренера, который научит танцевать. Однако для выпускников нужно искать другой вариант, который подходил бы для всего класса или его части, потому что на выпускном балу будет представлено не соло одного профессионала, а групповое выступление. Предлагаемая программа специализированного курса включает в себя практически полный объем информации по обучению вальсу в школе.

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.

Данная программа сориентирована на работу с обучающимися, независимо от наличия у них специальных физических данных, на привитие начальных навыков в изучении вальса. Сроки реализации Учебная программа кружка «Крымский вальс» рассчитана на 1 учебный год.

### **Задачи программы:**

- 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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения программы «Крымский 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
- избавиться от излишней стеснительности, боязни общества, комплекса "взгляда со стороны";
- приобрести общительность, открытость, бережное отношение к окружающему миру,
- ответственность перед коллективом.

Программа определяет основной подход к изучению танца, объем и распределение материала в условиях общеобразовательной школы. Данная программа сориентирована на работу с учащимися, независимо от наличия у них специальных физических данных, на привитие начальных навыков в изучении вальса.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. «Вводное занятие. Цели и задачи обучения вальсу в общеобразовательной школе. История возникновения и развития вальса.»
2. «Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка.»
3. «Разучивание техники танцевального комплекса.»
4. «Основные движения бального танца»
5. «Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала.»
6. «Постановочная работа. Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций.»
7. «Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка вальса для выступления.»

### ***Раздел «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.

### ***Раздел «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.

### ***Раздел «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.

### ***Раздел «Основные движения бального танца»***

Для освоения навыков исполнения вальса необходимо проучить с учащимися наиболее характерные движения вальса:

1. Танцевальный шаг
2. Вальсовые повороты
3. Правый поворот
4. Первая половина поворота
5. Вторая половина поворота
6. Поворот в паре

7. Дорожка променад
8. Pas balance
9. Вальсовая дорожка (променад)
10. Вращение в паре вокруг правой оси
11. «Окошечко»

***Раздел «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. Отрабатывать танцевальные этюды.

***Раздел «Постановочная работа. Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций.»***

Приведенный ниже репертуар может варьироваться с учетом уровня восприятия, эмоционального и физического развития, интересов учащихся, старшего школьного возраста, для которого характерно личностное творческое самовыражение.

***Раздел «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. Формы подведения итогов реализации программы: Формой подведения итогов считать: участие в конкурсе «Крымский вальс», а также выступления на школьных праздниках, торжественных и тематических линейках.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Количество часов
1	«Вводное занятие. Цели и задачи обучения вальсу в общеобразовательной школе. История возникновения и развития вальса.»	6
2	«Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка.»	1
3	«Разучивание техники танцевального комплекса.»	5
4	«Основные движения бального танца»	9
5	«Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала.»	3
6	«Постановочная работа. Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций.»	3
7	«Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка вальса для выступления.»	6
		<b>34</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела/ темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>Вводное занятие. ( 6 ч.)</b> <b>История возникновения и развития вальса.</b>				
1	История возникновения и развитие вальса. Истоки зарождения вальса.	1		
2	Разновидности вальса: "volta", Венский вальс, Медленный вальс, Фигурный вальс.	1		
3	Теория и практика (беседы) на тему разница стиль хореографии. Отличия.	1		
4	Теория и практика (беседы) на тему жанр музыки. Отличия.	1		
5	Элементы классического танца.	1		
6	Элементы бальной хореографии.	1		
<b>Вспомогательно - тренировочные упражнения. ( 1 ч.)</b> <b>Разминка.</b>				
7	Изучение упражнений в качестве разминки перед занятием.	1		
<b>Разучивание техники танцевального комплекса. ( 5 ч.)</b>				
8	Постановка корпуса (arłomb), выставление рук и кистей, тазобедренного сустава, коленного сустава, стоп.	1		
9	Статистическая гимнастика (упражнения, выполняемые в основном без перемещения по залу).	1		
10	Динамическая гимнастика (упражнения, выполняемые с перемещением по залу).	1		
11	Тренировочные элементы джаз -танца для мышечного напряжения и расслабления.	1		
12	Элементы классического танца. Элементы бальной хореографии.	1		
<b>Основные движения бального танца ( 9 ч.)</b>				
13	Сокращения, основные позиции ног в вальсе, позиции рук, положения в паре. Изучение поклона и реверанса. Рекомендации.	1		
14	Танцевальный шаг.	1		
15	Вальсовые повороты.	1		
16	Правый поворот.	1		
17	Первая половина поворота. Вторая половина поворота.	1		
18	Поворот в паре.	1		
19	Дорожка променад.	1		
20	Вальсовая дорожка (променад).Вращение в паре вокруг правой оси.	1		
21	Окошечко»Отработка движений и объединение в танцевальные комбинации.	1		
<b>Углубленная работа над техникой и ( 3 ч.)</b> <b>выразительностью пройденного материала.</b>				
22	Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала.	1		
23	Отработка пройденного материала.	1		

24	Совершенствование полученных хореографических навыков. Обучение учащихся грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой.	1		
<b>Постановочная работа. ( 3 ч.)</b> <b>Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций.</b>				
25-28	Составление танцевальных композиций, использование рекомендуемых композиций.	3		
<b>Повторение и закрепление пройденного материала. ( 6 ч.)</b> <b>Подготовка вальса для выступления.</b>				
28-30	Подготовка вальса для выступления. Закрепление пройденного материала.	2		
30-32	Совершенствование исполнительского мастерства.	2		
32-34	Репетиции и подготовка к показательным выступлениям.	2		
<b>Итого</b>		<b>34 ч.</b>		



