

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска"

«Согласовано»  
заместитель директора по УВР  
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»  
Ивазова Е.Н. \_\_\_\_\_  
" 15 " мая 2018 г.

«Затверждаю»  
директор  
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»  
Ивазова Л.Ю. \_\_\_\_\_  
" 22 " мая 2018 г.




**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности обучающихся  
Студия «Бальный танец»**

**Направление:** общекультурное  
**Возраст:** 16 – 17 лет (10 - 11 класс)  
1 год обучения (70 часов)

Составитель : Пестолок Е.А.  
учитель физической культуры  
МАОУ «СОШ г.Зеленоградска»

Рассмотрено на заседании МО  
классных руководителей  
Руководитель МО  
Арефьякина Е.А.  
Протокол № 6



от " 15 " мая 2018

В соответствии с образовательной программой школы, дополнительная образовательная программа по курсу «Вальс» предназначена для учащихся 11 классов и рассчитана на 70 часов в год при 2 часах в неделю.

Содержание предмета направлено на овладение навыками исполнительского мастерства в области танцевального искусства, в частности бальной хореографией, которая является средством развития мышления, воображения, интеллектуальных и творческих способностей, одним из каналов социализации личности.

Цель : овладение учащимися основ вальса, ознакомление с историей развития этого танца.

Задачи:

- 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.

### ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Освоение курса внеурочной деятельности «Вальс» в 11 классе направлено на получение следующих **личностных результатов**:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- общее представление о танцевальном искусстве;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через танцы в ансамбле;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.

**Метапредметные универсальные действия. Обучающийся научится:**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности;
- осуществлять контроль за техникой исполнения танцевальных элементов;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников(включая пространство интернета) и запись выборочной информации(музыкальных произведений) о танцах
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач танцевальной деятельности;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

- контролировать свои действия в коллективной работе(учебной, постановочной, концертной);

### **Предметные результаты.**

В результате освоения программы учащиеся получают следующие знания, умения и навыки:

- в области хореографического исполнительства:

- знания профессиональной терминологии
- умение исполнять вальс
- умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений;

- в области теории и истории искусств:

- знание музыкальной грамоты
- знание основных элементов музыкального языка;
- первичные знания в области строения классических музыкальных форм;
- навыков восприятия музыкальных произведений вальсового характера;
- навыков анализа музыкального произведения

### **Требования к знаниям и умениям, приобретаемым при изучении программы.**

В результате освоения дополнительной образовательной программы учащиеся должны знать:

- основные понятия, терминологию бального танца;
- структуру Фигурного вальса;
- позиции рук, ног в вальсе;

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.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Тема 1. Вводное занятие. Цели и задачи обучения вальсу в общеобразовательной школе. История возникновения и развития вальса.

Тема 2. Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка.

Вводные упражнения для подготовки двигательного аппарата к физическим нагрузкам. Упражнения для мышц рук, ног, живота, спины: приседания, наклоны, перегибания, вращательные 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.

Тема 3. Разучивание техники танцевального комплекса.

Знакомство с принятыми сокращениями, основными позициями ног в вальсе, позициями рук, положениями в паре. Поклон .

Тема 4. Основные движения бального танца - Фигурный танец.

Танцевальный шаг; вальсовые повороты; правый поворот ; первая половина поворота; вторая половина поворота; поворот в паре; дорожка променад; Pas balance; вальсовая дорожка (променад); вращение в паре вокруг правой оси; «Окошечко»

Тема 5. Работа над техникой и выразительностью. Обучение учащихся грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой. Отработка танцевальных этюдов.

Тема 6. Постановочная работа.

Постановка танцевальной композиции на основе изученного материала.

Тема 7. Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка вальса для выступления.

Закрепление пройденного материала. Совершенствование исполнительского мастерства. Репетиции и подготовка к показательным выступлениям.

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Вводное занятие: цели и задачи обучения вальсу. История возникновения развития вальса.	1 ч.	
2.	Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка.		10 мин. в начале каждого урока
3.	Разучивание техники танцевального комплекса. Основные понятия бального танца. Позиции ног и рук. Поклон .		25 ч.
4.	Фигурный вальс. Основные движения Простые комбинации.		35 ч
6.	Постановочная работа. Подготовка к выступлению		9 ч.

№ урока	Тема
1.	Цели и задачи обучения вальсу в общеобразовательной школе. История возникновения развития вальса. Техника безопасности.
2.	Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка. Комплекс упражнений
3	Разучивание техники танцевального комплекса. Основные понятия бального танца.
4	Разучивание техники танцевального комплекса. Позиции ног
5-18	Разучивание техники танцевального комплекса. Позиции рук
19-34	Разучивание техники танцевального комплекса. Поклон.
35-50	Фигурный вальс. Основные движения
51-60	Постановочная работа.
61-70	Подготовка к выступлению

#### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Азбука танцев. Донецк, 2004.
2. Бекина С.И. Музыка и движение. М., 1983.
3. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002г.
4. Валукин Е.П. Проблемы наследия в хореографическом искусстве. М., 1992.
5. Ермаков Д.А. « В вихре вальса», ООО «Издательство АСТ», 2004г.
6. Ермаков Д.А. «Танцы на балах и выпускных вечерах», ООО « Издательство АСТ», 2004г.
7. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. Ростов. 2004.
8. Филатов С.В. От образного слова – к выразительному движению. М. 1993.
9. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. М., 2000.
10. Газета для танцоров – «Звёзды над паркетом» (1997–2007)
11. Официальное издание Российского Танцевального Союза – «Профессионал.International» (2001–2007)
12. Официальное издание Федерации танцевального спорта Санкт-Петербурга – «Танцевальный вестник» (1998 – 2007)
13. Книги по спортивным бальным танцам в электронном виде (А. Мур, У. Лайред и др.) – ресурсы Интернета.