

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 с.Арзгир  
АРЗГИРСКОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

РАССМОТРЕНА  
и рекомендована МК  
Протокол от 26.08.2024 г. №1  
Руководитель МК

СОГЛАСОВАНА  
Руководитель центра  
образования цифрового и  
гуманитарного профилей  
«Точка роста»  
«30» августа 2024 г.  
Е.А.Самокиш

УТВЕРЖДЕНА  
решением педагогического совета  
Приказ от 02.09.2024 г. №179)  
Директор МБОУ СОШ № 2 с.Арзгир

Т. В. Марюфич



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**художественной направленности**

**« Выпускник »**

**на 2024 – 2025 учебный год**

Срок реализации программы 1 года  
Возраст обучающихся 16-18 лет

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Антонец Ольга Владимировна

с.АРЗГИР  
2024

## Раздел I. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школьный вальс» для учащихся 11 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Хореография и ритмика» 10-11 классы Щербаковой Н.Н., программа «Хореография» 5-11 классы Пантелеевой Т.И. М.: Искусство, 2015г.

Разработана для базового уровня.

### Ориентирована на УМК :

1. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2012.
2. Захаров Р. Сочинения танца. - М.: Искусство, 2010
3. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 2011
4. С.Казлаускас, Танцуем и играем, Шауляйский университет, 2011
5. 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, 2012.

### **6. *Нормативные документы, регламентирующие внеурочную деятельность:***

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ (ред. 19.12.2016);
2. Приказ Минтруда России от 18.10.2013г. № 544 н (с изм. от 25.12.2014г., в ред. Приказа Минтруда России от 05.08.2016г. № 422н) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель);
3. 3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015г. № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010г. № 1241, от 22.09.2011г. № 2357, от 18.12.2012г. №1060, от 29.12.2014г. № 1643, от 18.05.2015г. № 507, от 31.12.2015г. № 1576) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014г. №1644, от 31.12.2015г. №1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» .

## Раздел II. 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.

### **Методические рекомендации**

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 темпо-ритма движений, поэтому в работе желательно эффективное использование технических средств.

### **Основные понятия бального танца.**

Позиции ног в бальном танце:

1п. - 1-я позиция - пятки вместе, носки разведены в стороны.

2п. - 2-я позиция - ноги на расстоянии ступни, носки разведены в стороны.

3п. - 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.

### **Форма одежды:**

Одежда учащихся должна быть удобной, не стесняющей движений.

Обувь для занятий необходима легкая, без толстой подошвы и высоких каблуков.

### Раздел III. Содержание учебного предмета

Основное содержание (по темам или разделам)	Характеристика основных видов учебной деятельности
<p><b>Тема 1.</b> Вводное занятие. Цели и задачи обучения вальсу в общеобразовательной школе. История возникновения и развития вальса (1 час.)</p>	<p>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.</p>
<p><b>Тема 2.</b> <b>Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка.</b> <b>(10 мин. в начале каждого урока).</b></p>	<p>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:</p> <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 мышечного напряжения и расслабления.</li> </ul>
<p><b>Тема 3.</b> <b>Разучивание техники танцевального комплекса.</b> <b>(4 часа)</b></p>	<p>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.</p>

<p><b>Тема 4.</b> <b>Основные движения бального танца - Фигурный танец.</b> <b>(8 часов)</b></p>	<p>«Беседы по хореографическому искусству». Для освоения навыков исполнения вальса необходимо проучить с учащимися наиболее характерные движения фигурного вальса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальный шаг</li> <li>• Вальсовые повороты</li> <li>• Правый поворот</li> <li>• Первая половина поворота</li> <li>• Вторая половина поворота</li> <li>• Поворот в паре</li> <li>• Дорожка променад</li> <li>• Pas balance</li> <li>• Вальсовая дорожка (променад)</li> <li>• Вращение в паре вокруг правой оси</li> <li>• «Окошечко»</li> </ul> <p>Отработанные движения рекомендуется объединять в танцевальные комбинации.</p>
<p><b>Тема 5.</b> <b>Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала</b> <b>(6 часов)</b></p>	<p>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.</p>
<p><b>Тема 6.</b> <b>Постановочная работа</b> <b>9 часов)</b></p>	<p>Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций.</p> <p>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.</p>
<p><b>Тема 7.</b> <b>Творческая деятельность</b> <b>(2 часа)</b></p>	<p>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.</p> <p>На этом этапе обучения идет закрепление пройденного материала.</p> <p>Совершенствование исполнительского мастерства. Проводятся репетиции и подготовка к показательным выступлениям.</p>

#### **Раздел IV. 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.

### Раздел V. Тематическое планирование

№	Темы	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Вводное занятие: цели и задачи обучения вальсу. История возникновения развития.	1ч.	
2.	Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка.		10 мин. в начале Каждого урока
3.	Разучивание техники танцевального комплекса. Основные понятия бального танца. Позии ног, позиции рук. Поклон и реверанс.	2	2 ч.
4.	Основные движения бального танца – фигурный вальс. И объединение их в простые комбинации. «Беседы по хореографическому искусству»	4	4ч.
5.	Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала. Работа над этюдами.		6 ч.
6.	Постановочная работа.	1	8 ч.
7.	Творческая деятельность.		2 ч.
	<b>Всего:</b>		<b>34 ч.</b>

### Раздел VI. Календарно - поурочное планирование

№	Тема занятий	Количество часов
	<b>Тема 1. Вводное занятие. Цели и задачи обучения вальсу в общеобразовательной школе. История возникновения и развития вальса (1 час.)</b>	
1.	Вводное занятие: цели и задачи обучения вальсу. История возникновения и развития вальса.	1
	<b>Тема 2. Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка.</b>	
2- 4.	Разучивание техники танцевального комплекса. Основные понятия бального танца.	3
5-7	Разминка. Изучение позиций ног, рук. Ориентирование в зале.	3
	<b>Тема 3. Разучивание техники танцевального комплекса (6 часов)</b>	
8-10.	Разминка. Положение в паре. Поклон, реверанс.	3
11-12.	Разминка. Основные движения бального танца – фигурный вальс. Танцевальный шаг.	2

	<b>Тема 4. Основные движения бального танца - Фигурный танец (8 часов)</b>	
15-16.	Разминка. Основные движения бального танца. Вальсовый поворот, вторая половина поворота.	2
17-18.	Разминка. Основные движения бального танца. Поворот в паре.	2
19-20.	Разминка. Основные движения бального танца. Поворот в паре. Дорожка променад.	2
21-22.	Разминка. Основные движения бального танца. Повторение выученных движений.	2
	<b>Тема 5. Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала (6 часов)</b>	
23-24.	Разминка. Повторение выученных движений. Pas balance.	2
25-26.	Разминка. Основные движения бального танца. Вальсовая дорожка (променад).	2
27-28.	Разминка. Основные движения бального танца. Вращение в паре вокруг правой оси.	2
	<b>Тема 6. Постановочная работа (9 часа)</b>	
29-30.	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	2
31-32.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	2
	<b>Тема 7. Творческая деятельность (2 часа).</b>	
33.	Театрализация и танец.	1
34.	Образные танцы. Подведение итогов. Показательные выступления.	1
13-14	Разминка. Основные движения бального танца. Вальсовый поворот, первая половина поворота.	2

#### СОДЕРЖАНИЕ ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1.ФГОС Примерные программы начального образования. «Просвещение», Москва, 2009.
- 2.ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. –«Просвещение», Москва, 2009.
- 3.Захаров Р. Сочинения танца. -М.: Искусство, 1989.
- 4.Музыка и движение. -М.: Просвещение, 1984.
- 5.С.Казлаускас, Танцуем и играем, Шауляйский университет, 1997.
- 6.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, 2003.
- 7.Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. -СПб.: ИГУП, 1997.

8.Гребенкин А.В.Сценическое движение. Пособие для руководителей театральных студий и школ искусств. М., 2003.

9.Зуева И.А. Современные танцы 2008г.

10.И.В. Макарова, В.П. Созонов Учитель и ученик: от воспитания к самовоспитанию. - Ижевск, 2017 г.

**Информационные ресурсы:**

Сайт: [www.valsis.ru](http://www.valsis.ru) (Учись танцевать вальс!)

<http://www.youtube.com/watch?v=GI37fUfGteY>

[http://www.youtube.com/watch?v=Le16tzln\\_8Q](http://www.youtube.com/watch?v=Le16tzln_8Q)

[http://tancor.spb.ru/f\\_waltz.htm](http://tancor.spb.ru/f_waltz.htm)

[http://www.youtube.com/watch?v=iHLZ\\_3Qup-Y](http://www.youtube.com/watch?v=iHLZ_3Qup-Y)