

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Иркутская область город Усть-Илимск  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2»

«РАССМОТРЕНО»  
НА ЗАСЕДАНИИ НМС  
ПРОТОКОЛ № 1  
ОТ « 4 » сентября 2023г.  
Бровкина Н.В. РУКОВОДИТЕЛЬ НМС

«УТВЕРЖДАЮ»  
ДИРЕКТОР МБОУ «СОШ № 2»  
Габрина Н.Н.  
« 4 » сентября 2023г.

**ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«В ритме вальса»**

Адресат программы: 15-17 лет  
Срок реализации: 1 год

г. Усть-Илимск, 2023г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке дополнительной обще-развивающей программы художественной направленности «выпускной вальс» были использованы: - авторская образовательная программа «В мире спортивного танца», авторы Юрасов А.А., Юрасова А.Ю., изд. в 2006 г. в г. Санкт-Петербург; - рабочая программа по дополнительному образованию по обучению школьному вальсу творческого объединения «Народный и современный танец», автор Алымова Г.И., 2012 г.

**Отличительной особенностью данной программы** является её танцевально-музыкальное содержание, направленное на решение конкретной задачи: подготовке к выступлению на выпускном вечере.

**Формы деятельности** учащихся: индивидуальные, групповые и фронтальные (коллективные, массовые). Благодаря форме содержание обретает внешний вид, становится приспособленным к использованию (занятия, инструктаж, выступление, беседа, собрание и др.). В каждой из форм по-разному организуется деятельность учеников.

**Индивидуальная форма** - углубленная индивидуализация обучения, когда каждому дается самостоятельное задание и предполагается высокий уровень познавательной активности и самостоятельности каждого учащегося.

**Групповая форма** - предусматривает деление группы обучающихся на подгруппы для выполнения определенных одинаковых или различных заданий.

**Фронтальная форма** – основная форма работы при подготовке показательных номеров, когда вся группа работает над одним заданием. Разнообразие **методов** обучения способствует успешному овладению содержания программы:

- **словесный** (объяснение, разбор, анализ);
- **наглядный** (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями ведущих пар и танцевальных коллективов, посещение выступлений и соревнований для повышения общего уровня развития обучающегося);
- **аналитический** (детальный разбор, сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- **эмоциональный** (подбор ассоциаций, осмысление впечатлений, создание художественных образов);
- **практический** (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого на более мелкие части для подробной проработки с последующим воссозданием вновь организованного целого);
- **индивидуальный** (подход к каждому ученику с учётом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки);
- **контроля обучения** (визуальный, опрос, показательное выступление).

Применяемые **средства** обучения:

- электронные ресурсы;
- аудиовизуальные (аудиозаписи, фотографии, видеозаписи на цифровых носителях)

**Возраст обучающихся**, участвующих в реализации программы

Программа «В ритме вальса» рассчитана на обучающихся возраста 15-17 лет.

Принимаются все желающие, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям бальными танцами. Условия формирования групп: разновозрастные.

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год: количество часов в год-34ч.; количество часов и занятий в неделю –1 час.

## Планируемые результаты

*Личностные:*

- повышение общего культурного уровня;
- навыки выражения своих эмоций и управления ими;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения,
- доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- принятие участия в показательном номере на основе Венского Вальса на «Выпускном вечере».

*Метапредметные:*

- знание начальных понятий танцевальной терминологии;
- технически правильное выполнение двигательных действий;
- анализ и оценка результатов труда своих товарищей, поиск возможностей и способов их улучшения.

## Содержание программы

### **1. Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности.**

*Теория:*

- знакомство педагога с воспитанниками, знакомство с правилами занятий, знакомство обучающихся с мерами безопасности на занятиях и действиями в экстремальной ситуации.

### **2. Ориентирование в зале.**

*Теория:*

- построение: понятия линии, интервала, диагонали;
- понятие линии танца, как проходит линия танца.

*Практика:*

- упражнения на ориентирование в зале.

### **3. Ритмичность, музыкальность.**

*Теория:*

- понятия ритм и музыкальность.

*Практика:*

- упражнения, направленные на развитие чувства ритма
- исполнение танцев под музыку с различной скоростью ритма.

#### **4. Танцевальные элементы и фигуры.**

*Теория:*

- вальс и его особенности;
- исторические аспекты возникновения названия и техники исполнения фигур и элементов.

*Практика:*

- положение рук, головы и корпуса в вальсе;
- повороты и вращения (на месте, на шагах по одному и в парах, повороты под рукой);
- движения для рук (различные стили и формы),
- движения для ног (шассе, шаги со спусками и подъёмами, с противодвижением корпуса, с перекатом по стопе, с носочка на всю стопу, на носочках)
- вальсовый шаг вперёд и назад;
- фигуры «правая перемена», «левая перемена»;
- фигуры «правый квадрат», «левый квадрат»;
- фигуры «правый квадрат с поворотом», «левый квадрат с поворотом»;
- фигуры «правый поворот», «левый поворот»;
- фигура «балансе»;
- фигура «арабеск»;
- вальсовая дорожка;
- бабочка с вращением под рукой и без вращения;
- дорожка с раскрытиями»
- оббегание партнёра вправо, влево.

#### **5. Постановочная работа.**

*Практика:*

- постановка и заучивание показательной вариации из ранее изученных элементов и фигур.

#### **6. Репетиционная работа.**

*Практика:*

- правильность и чёткость исполнения движений;
  - чёткость исполнения фигур;
  - синхронность в исполнении;
  - выразительность исполнения;
- эмоциональность исполнения.

## Тематическое планирование

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов
1	<b>Вводное занятие.</b> Знакомство с техникой безопасности. Знакомство педагога с воспитанниками, Знакомство с правилами занятий.	1
2	<b>Ориентирование в зале.</b> - построение: понятия линии, интервала, диагонали;	1
3	- понятие линии танца, как проходит линия танца.	1
4	- упражнения на ориентирование в зале.	1
5	<b>Ритмичность, музыкальность.</b> - понятия ритм и музыкальность.	1
6	- упражнения, направленные на развитие чувства ритма	1
7	- исполнение танцев под музыку с различной скоростью ритма.	1
8	<b>Танцевальные элементы и фигуры.</b> - вальс и его особенности;	1
9	- исторические аспекты возникновения названия и техники исполнения фигур и элементов.	1
10	- положение рук, головы и корпуса в вальсе;	1
11	- повороты и вращения (на месте, на шагах по одному и в парах, повороты под рукой);	1
12	- движения для рук (различные стили и формы),	1
13	- движения для ног (шассе, шаги со спусками и подъемами, с противодвижением корпуса, с перекатом по стопе, с носочка на всю стопу, на носочках)	1
14	- вальсовый шаг вперед и назад;	1
15	- фигуры «правая перемена», «левая перемена»;	1
16	- фигуры «правый квадрат», «левый квадрат»;	1
17	- фигуры «правый квадрат с поворотом», «левый квадрат с поворотом»;	1
18	- фигура «правый поворот»,	1

19	- фигура «левый поворот»;	1
20	- фигура «балансе»;	1
21	- фигура «арабеск»;	1
22	- вальсовая дорожка;	1
23	- бабочка с вращением под рукой и без вращения;	1
24	- дорожка с раскрытиями»	1
25	- обегание партнёра вправо, влево.	1
26	<b>Постановочная работа.</b> - постановка и заучивание показательной вариации из ранее изученных элементов и фигур.	1
27	- постановка и заучивание показательной вариации из ранее изученных элементов и фигур.	1
28	<b>Репетиционная работа.</b> - правильность и чёткость исполнения движений; - чёткость исполнения фигур	1
29	- правильность и чёткость исполнения движений; - чёткость исполнения фигур	1
30	- синхронность в исполнении; - выразительность исполнения; - эмоциональность исполнения	1
31-33	Репетиция на сцене	3
34	Выступление на выпускном балу	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

## 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 желателен 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 (променада)

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 учащих должна быть удобной, не стесняющей движений.

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



**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)