

**бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сокольского муниципального округа  
"Средняя общеобразовательная школа № 5"**



**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

**Э.В. Киселев**

**Приказ №181 от «30» августа 2023**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ХОРЕОГРАФИЯ (школьный вальс)»  
для обучающихся 10-11 классов**

**г. Сокол  
2023 год**

## Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Хореография» составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- Рабочей программы воспитания и локальных актов «БОУ СМО «СОШ №5».

Хореографический ансамбль в общеобразовательной школе является одним из важных компонентов системы общего дополнительного образования, которое направлено на развитие личности и способствует повышению культурного и интеллектуального уровня человека, приобретению им новых знаний.

Посредством хореографического искусства осуществляется процесс творческого развития личности. Программа позволяет ознакомиться с историей развития танца, практически овладеть основами «Фигурного вальса», что позволит учащимся выступать на различных мероприятиях. Занятия танцем формируют правильную осанку, совершенствуют координацию движений, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе.

Групповая форма работы учащихся на занятии позволяет ребятам избавиться от излишней стеснительности, позволяет обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций, культуру движений, предоставить им возможность раскрыться в ином свете перед своими одноклассниками, сформировать крепкий и дружный коллектив.

При работе над программным материалом педагог должен опираться на следующие основные принципы:

- Принцип развивающего и воспитывающего характера, направленного на всестороннее развитие личности и индивидуализации ребёнка;
- Принцип систематичности и последовательности в овладении опытом деятельности, который придаст системный характер практической деятельности;
- Принцип рационального сочетания коллективных и индивидуальных форм и способов в процессе работы.
- Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности обучающихся при руководящей роли педагога;
- Принцип доступности обучения;
- Принцип прочности результатов обучения и развития познавательных основ учащихся.
- Принцип наглядности.

### **Формы и методы организации образовательного процесса:**

Использование методов на занятиях:

- Словесные методы (объяснение, беседа, диалог, консультация);
- Метод наблюдения (визуально);
- Наглядный метод: метод иллюстраций: показ плакатов, картин, видео.
- Метод демонстраций: показ фигур танца
- Практические: практическое закрепление.

Результат данной программы внеурочной деятельности - приобщение детей к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

В связи с этим выдвигаются определенные задачи:

1. Формирование основных знаний, умений и навыков на основе программного материала.
2. Развитие творческих способностей ребенка на основе сознательного и вдумчивого отношения к занятиям.
3. Развитие музыкальности и артистизма у танцоров.
4. Развитие общекультурных ценностей и воспитание высоко нравственной личности.
5. Ознакомление с историей развития вальса (король танца)
6. Овладение учащимися основ вальса, создание композиции для выступления на последнем звонке.
7. Формирование правильной осанки учащихся, оздоровление через двигательную активность, профилактика вредных привычек.

**Место курса в учебном плане:** 1 час в неделю, всего 34 часа.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Наряду с групповой формой работы, работы в парах, осуществляется дифференцированный

подход к обучающим, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует творческому росту обучающихся.

Общим итогом работы педагога и танцевального коллектива является выступление выпускников на празднике Последнего звонка, а также участие в фестивалях и конкурсах детского творчества.

В процессе работы над программным материалом педагог может вносить определенные корректировки по мере необходимости:

- сокращать или увеличивать материал по определенным темам;
- включать дополнительные сведения и практические занятия.

Ведущая идея данной программы внеурочной деятельности по хореографии является то, чтобы избавить старшеклассников от комплексов, научить его творчески мыслить и оценивать свои способности, стремясь к развитию личностных качеств успешного человека.

### ***ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:***

#### ***Личностные результаты:***

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

#### ***Метапредметные результаты:***

##### **Регулятивные УУД:**

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

##### **Познавательные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

##### **Коммуникативные УУД:**

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### ***Предметные результаты:***

##### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

**Предполагаемый результат:** В ходе занятий воспитанники не только научатся основным танцевальным элементам, но и смогут общаться на языке танца, станут увереннее в себе, заинтересуются танцами, как видом творческой деятельности, что будет способствовать их успешно.

## **Содержание программы обучения**

Дети младшего возраста отличаются неустойчивостью внимания, большой подвижностью, поэтому, на занятиях необходимо чередовать теорию и практику, а также быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. Обучение ведется по принципу «от простого к сложному».

Основные задачи обучения:

1. Общее физическое развитие.
2. Развитие внимания, целеустремленности, собранности, коллективизма.
3. Усвоение базовых танцевальных навыков: осанки, выворотности ног, «шага» и т.д.

Осваивая основные танцевальные навыки, дети учатся работать в паре, группе. А также знакомятся с различными видами хореографии, усваивают танцевальную «лексику» и терминологию, делают первые шаги на сцене.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

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

Инструктаж по ТБ. Вступительная беседа: цели, задачи, требования к учащимся в процессе обучения.

История возникновения и развитие вальса. Истоки зарождения вальса; его разновидности: «Вольта», Венский вальс, Медленный вальс, Фигурный вальс.

**Тема 2. Разминка. Тренировочные упражнения.** Вводные упражнения в начале урока нацеленные на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активация 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 правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Вдох на расслаблении, выдох на момент напряжения.

Предлагается чередовать или объединять 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.
- основной шаг вальса.

**Тема 3. 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.

**Тема 4. Основные движения бального танца - Фигурный вальс.**

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

- Танцевальный шаг
- Вальсовые повороты
- Правый поворот
- Первая половина поворота
- Вторая половина поворота
- Поворот в паре
- Дорожка променад
- "Балянсе"
- Вальсовая дорожка (променад)
- Вращение в паре вокруг правой оси
- «Окошечко» (Фигура в паре)
- Поддержки различной сложности

Отработанные движения рекомендуется объединить в танцевальные комбинации.

**Тема 5. Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала.**

Развитие полученных хореографических навыков. Обучение учащихся грациозности и органичности движений, обращению с партнером, умению соотносить свои движения с услышанной музыкой.

Отработка танцевальных этюдов.

**Тема 6. Постановочная работа.**

Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций.

Приведенный репертуар не является основным и может изменяться с учетом уровня восприятия, эмоционального и физического развития, интересов учащихся, старшего школьного возраста, для которого характерно личностное творческое самовыражение. Совершенствование исполнительского мастерства **Тема 7. Отработка техники исполнения постановочной композиции.**

Совершенствование исполнительского мастерства. Индивидуальная работа с парами.

**Тема 8. Повторение и закрепление пройденного материала.**

Совершенствование исполнительского мастерства. Проведение репетиций и подготовка к показательным выступлениям.

**Тематический план**

№	Темы	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Вводное занятие: цели и задачи обучения вальсу. История возникновения и развития вальса. Музыка вальса. Размер, темп вальса.	1	1
2.	Разминка. Основные понятия бального танца. Позиции ног, позиции рук, основной шаг вальса.		2
3.	Разминка. Разучивание техник танцевального комплекса вальса.		4
4.	Разминка. Основные движения бального танца - фигурный вальс. Объединение движений в простые комбинации.		4
5.	Разминка. Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала. Работа над композицией.		4
6.	Разминка. Постановочная работа. Схема композиции.		4
7.	Разминка. Отработка техники исполнения постановочной композиции.		9
8.	Разминка. Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка вальса для выступления.		5
	Всего		<b>34</b>