

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Курской области
Комитет образования города Курска
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №15»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом МБОУ
«Средняя общеобразовательная
школа №15»
Протокол № 10 от «27» мая 2024г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 106 от «27» мая 2024г.
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №15»
И. В. Шенникова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Школьный вальс»
для обучающихся 10, 11 классов

Основные части программы

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.
2. Содержание курса внеурочной деятельности «Школьный вальс».
3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Школьный вальс»

Уровень образования: среднее общее образование 10, 11 классы

Количество часов в 10 классе – 1 час в неделю; 34 часа в год.

Количество часов в 11 классе – 1 час в неделю; 34 часа в год.

Количество часов за период обучения: 68 часов.

Программа разработана:

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования;
- основной общеобразовательной программой школы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Школьный вальс»

В процессе освоения программы у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

К числу планируемых результатов освоения курса программы отнесены: личностные результаты, метапредметные результаты, предметные результаты.

Личностные результаты

- Понимание ценности хореографического искусства в жизни человека и общества;
- Уважительное отношение к хореографическому наследию России и народов других стран;
- Развитие эмоционально-волевых качеств и коммуникативных навыков, способствующих социальной самореализации ребенка;
- Коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в коллективе;
- Способность формулировать собственное мнение и позицию;
- Владение основами самоконтроля, самооценки;
- Ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Метапредметные результаты

- Развиты хореографические способности (физические данные, хореографическая память, координация, музыкальное и артистическое исполнение и т.д.)
- Развиты образное и ассоциативное мышление, фантазия и творческое воображение, эмоционально-ценностное отношение к явлениям жизни и искусства на основе восприятия и анализа художественных образов;

Предметные результаты

- Понимание хореографической культуры, как неотъемлемой части человеческой жизни;
- Знание характерных особенностей хореографических направлений;
- Владение основами хореографии;

- Владение своим телом во время исполнения хореографического номера;
- Приобретение умений и навыков группового исполнительства хореографических номеров.
- Способность реализации собственных творческих замыслов в хореографической импровизации.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография.

Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным.

Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством. Переживание успеха приносит ребёнку моральное удовлетворение и веру в свои силы, помогает в реализации его творческого потенциала.

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. В связи с тем, что дети имеют соматические нарушения, общую физическую ослабленность, нарушение моторики и т. п. программа составлена на основе практических занятий. Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

В процессе занятий учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, самотворчества.

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Педагог объясняет основы данного предмета и знакомит с планами коллектива на год. Демонстрация видеоматериалов.

Практика:

- Знакомство с современным хореографическим номером.
- Знакомство с идеей хореографического номера.

Тема 2. Беседа по хореографическому искусству

Теория: Педагог объясняет правила исполнения каждого основного движения.

Практика: Освоение и отработка:

1. Ритмических упражнений:

- упражнения на дыхание;
- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.

2. Упражнения на ковриках:

- лежа на животе – поднимание рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;
- лежа на спине – поднимание ног, махи ногами;
- сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;

- статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д.

3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:

- движения в образах;
- пантомима.

4. Упражнения на пластику и расслабление:

- пластичные упражнения для рук;
- наклоны корпуса в координации с движениями рук;
- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.

5. Пространственные упражнения:

- продвижения с прыжками, бег, поскоки;
- перестроение из одной фигуры в другую.

6. Ритмические комбинации:

- связки ритмичных движений;
- этюды;
- танцевальная импровизация.

Тема 3. Разучивание техники танцевального комплекса

Теория: педагог знакомит 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.

Практика: Освоение и отработка:

1. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).

2. Упражнения на середине зала:

- приседания и полуприседания;
- поднимание стопы на полупальцы;
- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.

3. Прыжки, верчения:

- прыжки на месте по I, II, III позициям ног;
- верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.

Тема 4. Основные движения бального танца – Фигурный вальс

Теория: Педагог объясняет правила исполнения перестроений из исполнения основных движений фигурного вальса.

Практика: 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
- Pas balance
- Вальсовая дорожка (променад)
- Вращение в паре вокруг правой оси
- «Окошечко»
- Поддержки различной сложности

Отработанные движения рекомендуется объединить в танцевальные комбинации.

Тема 5. Отработка техники исполнения

Теория: Педагог объясняет правила техники исполнения постановочной композиции.

Практика: Освоение и отработка основных движений, комбинаций и хореографических рисунков исполнения балетного танца:

1. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).
2. Основные элементы балетного танца:
 - элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»;
 - свободная композиция (работа в паре);
3. Комбинации балетных танцев «Вальс» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации

Тема 6. Постановочно – репетиционная работа

Теория: Педагог объясняет все нюансы различных выступлений, объясняет правила исполнения и контролирует исполнение основных движений, комбинаций и хореографических рисунков, а также показывает правильное исполнение.

Практика: Освоение и отработка хореографических номеров перед выступлениями:

- Изучение движений танцевального номера;
- Отработка движений танцевального номера;
- Соединение движений в комбинации;
- Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;
- Репетиционная работа.

- Выработка выносливости, т.к. в репертуар воспитанников расширяется и состоит более 1 номера.
- Примерка костюмов и их распределение.
- Подбор прически и макияжа.

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 10, 11 классов

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Форма проведения
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Презентация
2	Беседа по хореографическому искусству	1	1		Презентация, практические занятия
3	Разучивание техники танцевального комплекса.	6	1	5	Презентация, практические занятия
4	Основные движения бального танца - Фигурный вальс.	8	1	7	Презентация, практические занятия, игры
5	Отработка техники исполнения постановочной композиции.	10	1	9	Практические занятия
6	Постановочно – репетиционная работа	8	1	7	Практические занятия, самостоятельная работа, концерт
	Итого:	34	5,5	28,5	