

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 160» городского округа город Уфа Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Лицей №160»  
города Уфы



И.Р. Набиуллин

Приказ от «\_\_» 20\_\_ г. №\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Внеурочной деятельности

«Школьный вальс»

Срок реализации: 1 год

**Составитель:**

Осипова Полина Константиновна  
учитель физической культуры

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 Р.Р. Каримова

«\_\_» 2024г

Уфа – 2024 год

## **1. Результаты освоения курса**

### **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 танцевальном 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 (основные движения, ходы);

- работать в группе, в коллективе;

- выступать перед публикой, зрителями;

- иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выразить себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

**В результате изучения курса «Школьный вальс» учащиеся будут знать:**

- требования к правильной осанке;

- основы вальса;

- основные позиции корпуса, рук, ног, головы;

- основные понятия: музыкальный размер, направления движения, степени поворота;

- правила поведения в танцевальном коллективе;

- танцевальные позиции в паре;

- правила взаимоотношения в паре.

**Будут уметь:**

- выстукивать и дирижировать музыкальный размер Венского вальса;

- выполнять комплекс танцевальных упражнений;

- уметь перемещаться в паре по танцевальной площадке под музыку;

- выполнять перестроения, держать равнение, сохранять танцевальную рамку;

- исполнять фигуры танца «Фигурный вальс».

**У учащихся будет сформировано:**

- стремление к саморазвитию;

- собранность, дисциплина, волевая активность;

- художественный вкус, потребности и интересы, имеющие общественно-значимый характер.

## **2. Содержание программы курса**

Программа рассчитана на преподавание «Школьного вальса» учащимся 9 классов в объеме 1 час в неделю, 34 часа в год

### **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;
- основные фигуры вальса

### **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.

### 3. Тематическое планирование

№ урока	Название темы	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях	1
2	Музыкальная грамота: размер 3/4	1
3	Основной шаг вальса.	1
4	Позиции ног и рук	1
5	Реверанс	1
6	Вальсовая дорожка.	1
7	Вальсовая дорожка по кругу	1
8	Вальсовая дорожка в повороте	1
9	Музыкальные акценты в вальсе	1
10	Прослушивание вальсовой композиции	1
11	Малый квадрат	1
12	Большой квадрат	1
13	«Окошко»	1
14	«Лодочка».	1
15	Разворот друг от друга с раскрытием.	1
16	Поворот партнерши под рукой.	1
17	Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене.	1
18-19	Разучивание первой вариации в парах	2
20	Закрепление и совершенствование движений первой вариации	1
21-22	Разучивание второй вариации в парах	2
23	Закрепление и совершенствование движений второй вариации	1
24-25	Разучивание третьей вариации в парах	2
26	Закрепление и совершенствование движений третьей вариации	1
27-28	Разучивание четвертой вариации в парах	2
29	Закрепление и совершенствование движений четвертой вариации	1
30-31	Разучивание пятой вариации в парах	2
32	Закрепление и совершенствование движений пятой вариации	1
33	Отработка сценической постановки	1
34	Исполнение изученного материала	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

