

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 105"

Рабочая программа дополнительного образования

«Школьный вальс»

для обучающихся 9, 11 классов

Срок реализации – 1 год

Разработчик программы:
Вахрамеев Рафик Романович
Преподаватель-организатор ОБЗР

Г. Котлас 2026 г.

Пояснительная записка

Танец неотделим от эволюции человечества. Он являлся выражением эмоций и чувств, налаживал связи в обществе, предоставлял возможность поупражняться физически, снять стресс и, безусловно, играл важную роль в ритуале выбора партнера. Это указывает на растущую потребность людей воссоединиться друг с другом, обществом и самими собой.

Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений обучающихся, формирует его художественное «я». Посредством хореографического искусства осуществляется процесс творческого развития личности. Программа позволяет ознакомиться с историей развития танца, практически овладеть основами «Фигурного вальса», что позволит обучающимся 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 обучающимся избавиться от излишней стеснительности, позволяет обеспечить эмоциональную разгрузку обучающихся, воспитать культуру эмоций, культуру движений, предоставить им возможность раскрыться в ином свете перед своими одноклассниками, сформировать крепкий и дружный коллектив.

Цель обучения:

1. овладение обучающимися основ вальса, создание композиции для выступления на последнем звонке;
2. ознакомление с историей развития вальса;
3. формирование правильной осанки учащихся, оздоровление через двигательную активность.

Задачи обучения:

1. развить технические навыки в исполнении вальса в процессе обучения;

2. использовать эстетические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности;
3. обеспечить эмоциональную разгрузку обучающихся, воспитать культуру эмоций, культуру движения;
4. согласовывать свои действия с одноклассниками, работа в паре, в группе;
5. воспитать доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками;
6. развить чувство ритма и координацию движения.

Принципы обучения:

- принцип дидактики - «построение» учебного процесса от простого к сложному;
- принцип системности - подразумевает систематическое проведение занятий;
- принцип демократизма - основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создание эмоционально-комфортного климата в социальной среде;
- принципы сознательности и активности - предусматривает сознательности в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу;
- принцип наглядности - помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений, повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений. Приемы наглядности: прослушивание музыкальных произведений, словесный разбор средств музыкальной выразительности, демонстрация ритмических упражнений и танцевальных движений, изучение схем, рисунков, наглядных пособий и др.

Методы и методические приемы обучения.

1. Словесный метод (объяснение, беседа, диалог, консультация);
2. метод наблюдения (визуально);
3. наглядный метод: метод иллюстраций: просмотр видеофайлов;
4. метод демонстраций: показ фигур танца;
5. практический: многократное повторение и отработка материала.

Условия реализации программы:

- необходимое количество часов;
- светлый зал;
- наличие музыкальной аппаратуры;
- тренировочная одежда и обувь для учащихся;
- соблюдение правил охраны труда, норм санитарной гигиены в помещении и правил противопожарной безопасности;
- наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала.

Расписание занятий в группах:

Программа рассчитана на проведение занятий 1 час в неделю, для обучающихся 11 классов в течение учебного года.

Ожидаемый результат.

Данная программа ориентирована на работу с обучающимися, независимо от наличия у них специальных физических данных. Включает в себя практически полный объем информации по обучению вальса.

В результате изучения курса «Школьный вальс» обучающиеся **должны знать:**

- основные понятия, терминологию бального танца;
- структуру Фигурного вальса;
- позиции рук, ног.
- схему изучаемой композиции.

Обучающиеся **должны уметь:**

- использовать полученные знания и навыки для участия в композициях и постановке;
- предлагаемый материал: воспринимать, запоминать, применять;
- грациозно и органично двигаться, общаться с партнером;
- соотносить свои движения с услышанной музыкой.

Учебный план

№	Раздел программы	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие, организационная работа.	1	
2	Беседа по хореографическому искусству.	1	
3	Разучивание техники танцевального комплекса.		6
4	Основные движения бального танца - Фигурный вальс.		10
5	Отработка техники исполнения постановочной композиции.		8
6	Постановочная работа.		10
7	Итого:	36	

Тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие, организационная работа. Инструктаж по ТБ. Вступительная беседа: цели, задачи, требования к учащимся в процессе обучения.	1
2.	Разучивание техники танцевального комплекса. Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Прослушивание различных видов вальса.	1
3.	Позиции ног и рук.	1
4.	Поклон и реверанс.	1
5.	Положения в паре.	1
6.	Разучивание техники танцевального комплекса: статистическая гимнастика (упражнения выполняемые без	1

	перемещения по залу)	
7.	Динамическая гимнастика (упражнения выполняемые с перемещением по залу)	1
8.	Беседа по хореографическому искусству: « История возникновения и развитие вальса. Истоки зарождения вальса; его разновидности: «Вольта», Венский вальс, Медленный вальс, Фигурный вальс».	1
9.	Основные движения бального танца: шаг вальса по линии танца.	1
10.	Основные движения бального танца: вальсовая дорожка (променад).	1
11.	Основные движения бального танца: маленький квадрат вальса с правой ноги.	1
12.	Основные движения бального танца: поворот партнерши под рукой.	1
13.	Основные движения бального танца: «Лодочка» (представляет собой балансе по линии танца, а затем против нее).	1
14.	Основные движения бального танца: разворот друг от друга с раскрытием, правый поворот	1
15.	Основные движения бального танца: «Окошечко» (Фигура в паре)	1
16.	Основные движения бального танца: движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене. Вальсовые повороты в паре.	1
17.	Основные движения бального танца: «Променад» (вальсовое вращение дам и одновременное шоссе кавалеров).	1
18.	Основные движения бального танца: правый поворот в паре, «Балансе».	1
19.	Постановочная работа.	1
20.	Постановочная работа.	1
21.	Постановочная работа.	1
22.	Постановочная работа.	1
23.	Постановочная работа.	1
24.	Постановочная работа.	1
25.	Постановочная работа.	1
26.	Постановочная работа.	1
27.	Постановочная работа.	1

28.	Постановочная работа.	1
29.	Совершенствование исполнительского мастерства. Индивидуальная работа с парами.	1
30.	Совершенствование исполнительского мастерства. Индивидуальная работа с парами.	1
31.	Совершенствование исполнительского мастерства. Индивидуальная работа с парами.	1
32.	Совершенствование исполнительского мастерства. Индивидуальная работа с парами.	1
33.	Совершенствование исполнительского мастерства. Индивидуальная работа с парами.	1
34.	Проведение репетиций и подготовка к показательным выступлениям.	1
35.	Проведение репетиций и подготовка к показательным выступлениям.	1
36.	Проведение репетиций и подготовка к показательным выступлениям.	1

Используемая литература:

1. Васильева-Рождественская М. В. Историко-бытовой танец: Учеб. Пособие. - 2-е изд., пересмотр. - М.: Искусство, 1987.
2. Гоголь Н. В. Собр. соч. в 6-ти т. Т. 6. М.
3. Друскин М. С. Очерки по истории танцевальной музыки, Изд-во Ленинградской филармонии, 1930.
4. Житомирский Д. Балеты Чайковского. М., 1957.
5. Захаров Р.В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. - М.: Искусство, 1983. - 237с.
6. Ивановский Н. П. Бальный танец XVI--XIX вв. М. - Л., 1948.
7. Современный бальный танец. Под ред. М. В. Стриганова и В. И. Уральской. М., «Просвещение», 1978. Стуколкин Л. Опытный распорядитель и преподаватель бальных танцев.
8. Шульгина А. Н. Композиция и методика преподавания историко-бытового танца. М., ГИТИС, 1984.