

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Погореловская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом  
совете



Талашова В.В.

Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по ВР



Аблятифова А.А.

Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО  
директор



Талашова В.В.

Приказ № 146  
от «29» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Ах, этот вальс!»**

**4 КЛАСС**

Аблятифова Анна Александровна,  
учитель музыки

д. Погорелово  
2024

## 1.Содержание программы:

### В программный материал по изучению вальса входит:

- беседы об истории возникновения и развития вальса;
- усвоение тренировочных упражнений на середине зала;
- разучивание отдельных движений и комбинаций;
- разучивание композиций.

#### 1. Теоретическая часть:

История возникновения и развития вальса. Виды вальса. Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ . Прослушивание различных видов вальса. Позиции ног и рук. Линия танца.

#### 2. Практическая часть:

Поклон и реверанс. Шаг вальса по линии танца. Маленький квадрат вальса с правой ноги. Большой квадрат вальса с правой ноги. Поворот партнерши под рукой. Положения в паре. «Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее). Вальсовая дорожка (променад). Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко». Раскрытия. Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене. Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти. Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти. Маленький квадрат в паре. Большой квадрат в паре. Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук. Движения в паре вперед-назад. Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом. Движения в паре с поворотом (венский вальс). «Окошко» и смена мест. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой. Шаги вальса по кругу.

### Практическая часть

**1. Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка.** Вводные упражнения даются в начале урока и нацелены на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активизацию 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 правильность дыхания при выполнении физических упражнений. Вдох на расслаблении, выдох на момент напряжения. Предлагается чередовать или объединять вспомогательно - 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.

**2. 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.

**3. Основные движения бального танца - Фигурный вальс.** Для освоения навыков исполнения вальса необходимо проучить с учащимися наиболее характерные движения фигурного вальса:

- Шаг вальса по линии танца
- Маленький квадрат вальса с правой ноги
- Большой квадрат вальса с правой ноги
- Поворот партнерши под рукой
- Балансе
- Поворот в паре
- Вальсовая дорожка (променад)
- Раскрытия
- «Окошко»
- Вращение в паре вокруг правой оси
- Шаги вальса по кругу

Отработанные движения рекомендуется объединять в танцевальные комбинации.

**4. Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала.** На уроках необходимо развивать полученные хореографические навыки. Обучать учащихся грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой.

**5. Постановочная работа.** Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций. Приведенный ниже репертуар не является догмой и может варьироваться с учетом уровня восприятия, эмоционального и физического развития, интересов учащихся, школьного возраста, для которого характерно личностное творческое самовыражение.

**6. Повторение и закрепление пройденного материала.** Подготовка вальса для выступления. На этом этапе обучения идет закрепление пройденного материала. Совершенствование исполнительского мастерства. Проводятся репетиции и подготовка к показательным выступлениям.

## **2. Планируемые результаты освоения курса**

**Личностные ууд:** (формируются с учетом Рабочей программы воспитания школы)

умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности; развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества с учителем и сверстниками; формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

**Регулятивные ууд:** овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; с помощью учителя формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием реализации в процессе познания содержания танцевальных образов; определять с помощью учителя наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;

продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении различных задач во внеурочной эстетической деятельности.

**Познавательные ууд:** освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей; умение осуществлять познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Коммуникативные ууд:** наличие стремления находить продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении творческих задач; участие в хореографической жизни класса, школы, поселка.

Учащиеся должны знать:

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

Должны уметь:

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

А так же избавляются от излишней стеснительности, боязни общества, комплекса "взгляда со стороны", приобретают общительность, открытость, бережное отношение к окружающему миру, ответственность перед коллективом.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочное занятие, репетиция, беседа, показательное выступление.

### 3. Тематическое планирование

| № | Наименование разделов, тем             | Количество часов | Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания   | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|--|------------------|--|---|
| 1 | Линия танца. Шаг вальса по линии танца | 1                | Определение музыкального материала, разбор музыкального материала, повторение, подражание, показ, тренировка, разграничение основных танцевальных движений и движений-связок, разучивание танцевальных движений по образцу, практика работы в паре, импровизация под музыку с использованием заученных танцевальных движений, работа над | <a href="https://school19.tgl.ru/s/p/pic/File/2018-2019/uroki/cons_titoren_ko_2018.pdf">https://school19.tgl.ru/s/p/pic/File/2018-2019/uroki/cons_titoren_ko_2018.pdf</a>     |
| 2 | Вальсовый шаг в повороте               | 1                |  |   |
| 3 | «Окошко».                              | 1                |  | <a href="https://vk.com/video-100941421_456239314">https://vk.com/video-100941421_456239314</a>   |
| 4 | Квадрат вальса с правой ноги.          | 1                |  | <a href="https://vk.com/video/@andeordance?z=video-100941421_456239314%2Fclub100941421%2">https://vk.com/video/@andeordance?z=video-100941421_456239314%2Fclub100941421%2</a> |
| 5 | Балансе.                               | 1                |  |   |
| 6 | Раскрытия.                             | 1                |  |   |

|    |   |           |  |   |
|----|---|-----------|--|---|
|    |   |           | синхронностью.                             | <a href="#">Fpl -100941421 -2</a>   |
| 7  | «Променад»<br>(вальсовое<br>вращение дам и<br>одновременное<br>шоссе<br>кавалеров). | 1         | Выступление перед гостями на<br>выпускном. |   |
| 8  | Вращения.   | 1         |  | <a href="https://ballroom-dances.ru/page/figurnyi-vals">https://ballroom-<br/>dances.ru/page/figurnyi<br/>-vals</a> |
| 9  | Движения в<br>паре  | 2         |  |   |
| 10 | Танцевальные<br>комбинаций.   | 2         |  |   |
| 11 | Работа над<br>танцем  | 5         |  |   |
|    | <b>Итого</b>  | <b>17</b> |  |   |