

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрация МР Мечетлинский район
МОБУ лицей №1 с.Большеустьикинское

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры учителей
социально-гуманитарного цикла
Руководитель МПК учителей СГЦ
Лайт /Хадыева Р.М.
Протокол №1 от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Рычкова Г.В. Рычкова
Протокол заседания
Педагогического совета №1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор лицея
с.Большеустьикинское
А.Х. Тагиров
Приказ №320
от «30» августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

«Танцуй!»

Направление развития личности: «Общеинтеллектуальное»
(в рамках Республиканского проекта «Взлетай!»)

Класс	<u>10а</u>
Срок реализации	<u>1 год</u>
ФИО педагога	<u>Сибагатова Лилия Ризаевна</u>
Квалификационная категория	<u>высшая</u>

с. Большеустьикинское
2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по внеурочной деятельности «Говори свободно!» в рамках
республиканской программы «Взлетай!»
для учащихся 10 класса

Предлагаемая Рабочая программа предназначена для обучающихся 11 класса общеобразовательных учреждений, рассчитана на 1 час в неделю, 34 занятий в год (при 34 неделях).

Программа курса внеурочной деятельности (название) разработана на основании:

- ФЗ - № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (вступил в силу с 1 сентября 2021 года).
- Приказов Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Приказа Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 465 «Об 2 утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах РФ (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в образовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания».
- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 №816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (на смену одноименного приказа №2 от 2014 г.)
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254 (с изменениями от 23.12.2020 г., приказ №766).
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
- СанПиН 2.4.2.2821-10, СП 3.1/2.4.3598-20.
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СП 2.4.3648-20).
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (далее - СанПиН 1.2.3685-21). СП 2.4.3648-20, СП 3.1/2.4.3598-20, СанПиН 1.2.3685-21;
- «Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Методических рекомендаций, направленные письмом Роспотребнадзора от 08.05.2020 № 02/8900-2020-24, и письмо Роспотребнадзора, Минпросвещения России от 12.08.2020 №№ 02/16587-2020-24, ГД-1192/03 «Об организации работы общеобразовательных организаций».
- Устава МОБУ лицей №1 с. Большеустышкинское;
- Основной образовательной программы МОБУ лицей №1 с. Большеустышкинское;
- Учебного плана МОБУ лицей №1 с. Большеустышкинское на 2024 -2025 учебный год;
- Рабочей программы воспитания МОБУ лицей №1 с. Большеустышкинское на 2024-2025 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы по содержанию является общекультурной, по форме организации кружковой.

В основу программы обучения вальсу были положены следующие принципы:

- принцип системности – предполагает преемственность знаний, комплексность в их усвоении;
- принцип дифференциации – предполагает выявление и развитие у учеников склонностей и способностей по различным направлениям;
- принцип увлекательности является одним из самых важных, он учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип коллективизма – в коллективных творческих делах происходит развитие разносторонних способностей и потребности отдавать их на общую радость и пользу.

Актуальность программы обусловлена потребностью общества в развитии нравственных, эстетических качеств человека для воспитания всесторонне-развитой личности.

Педагогическая целесообразность данного курса обусловлена их возрастными особенностями: разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью.

Данная программа призвана расширить творческий потенциал, сформировать нравственно-эстетические чувства и основы двигательных навыков.

Главная цель программы состоит в овладении учащимися основ вальса, ознакомлении с историей развития этого танца, подготовкой к мероприятиям «Последний звонок» и «Весенний бал» выпускников.

Цели:

- овладение учащимися основ вальса;
- ознакомление с историей развития этого танца;

Задачи:

- в процессе обучения у учащихся развивать технические навыки в исполнении вальса;
- использовать эстетические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности;
- обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций, культуру движения;
- развивать умение согласовывать свои действия с другими учащимися;
- воспитывать доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками;
- развивать чувство ритма и координацию движения.

Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление. Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть - отражает необходимую информацию по теме. Основное время отводится на практические занятия.

Расписание занятий кружка строится из расчета 1 занятие в неделю. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями ребят, что предполагает возможную корректировку времени и режима занятий.

Результаты освоения программы курса

Личностные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы:	Выпускник получит возможность для формирования:
-готовность и способность к саморазвитию; -развитие познавательных интересов, учебных мотивов; -знание основных моральных норм.	- <i>чувства прекрасного и эстетических чувств;</i> - <i>навыков грациозно и органично двигаться;</i> - <i>умения общаться с партнёром.</i>

Регулятивные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы навыки:	Выпускник получит возможность для формирования умений:
-оценивать правильность выполнения работы; -вносить необходимые коррективы; -уметь планировать работу и определять последовательность действий.	- <i>соотносить свои движения с услышанной музыкой;</i> - <i>активизация сил и энергии к волевому усилию в достижении поставленной цели.</i>

Познавательные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы способности:	Выпускник получит возможность для формирования способностей:
- самостоятельно включаться в творческую деятельность; -осуществлять выбор движения в такт музыкального сопровождения.	- <i>использовать полученные знания и навыки для исполнения классического вальса на различных мероприятиях.</i>

Коммуникативные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы умения:	Выпускник получит возможность для формирования навыков:
-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; -учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	- <i>адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.</i>

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Планируемые результаты реализации программы:

Учащиеся должны знать:

- основные понятия, терминологию бального танца;
- структуру Классического 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.

Прорабатывают комплексы и сложности, связанные с излишней стеснительностью, боязнью общества, комплексом "взгляда со стороны", приобретают общительность, открытость, бережное отношение к окружающему миру, ответственность перед коллективом.

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.

Теоретическая часть. История возникновения и развития вальса.

История возникновения и развития вальса. Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$.

Прослушивание различных видов вальса. Позиции ног и рук. Линия танца.

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.

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
- «Лодочка»
- 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.

Основные понятия бального танца.

Позиции ног в бальном танце:

- 1 п. - 1-я позиция - пятки вместе, носки разведены в стороны.
- 2 п. - 2-я позиция - ноги на расстоянии ступни, носки разведены в стороны.
- 3 п. - 3-я позиция - ступня одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны; впереди - правая или левая нога.
- 6 п. - 6-я позиция - пятки и носки сомкнуты, ступни параллельны.
- 5-я позиция так же, как и выворотное положение ступней, не используется.

Основные позиции рук в вальсе.

Существует подготовительное положение и три основные позиции рук (I, II, III).

В подготовительном положении руки свободно опущены вниз с мягко округленными локтями и запястьями. Кисти сближены, ладони обращены вверх.

Во 1-й позиции обе руки округлены в локтях и запястьях и со сближенными кистями подняты перед собой на уровне диафрагмы, ладони обращены к корпусу.

Во 2-й позиции руки при слегка округленных локтях и запястьях раскрыты в стороны чуть впереди корпуса и несколько ниже линии плеч, ладони обращены вперед.

В 3-ей позиции обе руки в овальном положении подняты вверх несколько впереди корпуса со сближенными кистями, ладони повернуты вниз.

Основные движения

Вальс

Основа вальса – кружение в паре, которое получается в результате четырех полных вальсовых поворотов.

Правый поворот

Правый поворот состоит из двух поворотов на 180°. Но это деление условное – кружение должно быть плавным и непрерывным. Первая половина поворота Исходное положение: ноги в III позиции, правая нога впереди.

Вальсовая дорожка (променад)

В данном варианте предлагается сочетать вальсовую дорожку вперед у партнера с правым вальсовым поворотом у партнерши.

«Окошко»

Исходное положение — партнеры стоят лицом друг к другу, ноги в 3-й позиции. Партнер находится спиной, а партнерша лицом к центру зала. Партнер правой рукой держит кисть правой руки партнерши. Правые руки в 1-й позиции. Левые: у партнера за спиной, у партнерши — вытянута вниз. Движения партнерши выполняются аналогично движениям партнера. Затакт — подняться на полупальцах. 1 такт Раз — сделать шаг с правой ноги вперед навстречу друг другу; правые руки из 1-й позиции, не размыкаясь, переходят в 3-ю позицию. Два — вернуться в исходное положение. Далее (обычно) идет смена мест партнеров.

Учебно-методическое обеспечение

1. Захаров Р. Сочинения танца. - М.: Искусство, 2017.
2. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 2019.
3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2016.
4. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. - СПб.: ИГУП, 2018.
5. Гребенкин А.В. Сценическое движение. Пособие для руководителей театральных студий и школ искусств. М.:, 2019.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	
		Плановая	Фактическая
1.	История возникновения и развития вальса.	01.09.2024	6.09.24
2.	Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Прослушивание различных видов вальса.	08.09.	13.09.24
3.	Позиции ног и рук.	15.09.	20.09.24
4.	Линия танца. Шаг вальса по линии танца.	22.09.	27.09.24
5.	Поклон и реверанс.	29.09.	4.10
6.	Вальсовая дорожка (променад).	06.10.	11.10
7.	Маленький квадрат вальса с правой ноги.	13.10.	18.10
8.	Большой квадрат вальса с правой ноги.	20.10.	25.10.
9.	Поворот партнерши под рукой.	27.10.	
10.	Положения в паре.	10.11.	
11.	«Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее).	17.11.	
12.	Разворот друг от друга с раскрытием.	24.11.	
13.	«Окошко».	01.12.	
14.	Раскрытия.	08.12.	
15.	Движение партнерши вокруг партнера, стоящего на одном колене.	15.12.	
16.	«Променад» (вальсовое вращение дам и одновременное шоссэ кавалеров).	22.12.	
17.	Вращения в паре на носках вокруг своей оси.	29.12.	
18.	Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти.	12.01.2025	
19.	Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти.	19.01.	
20.	Маленький квадрат в паре.	26.01.	
21.	Большой квадрат в паре.	02.02.	
22.	Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук.	09.02.	

23.	Движения в паре вперед-назад.	16.02.	
24.	Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом.	01.03.	
25.	Движения в паре с поворотом (венский вальс).	15.03.	
26.	«Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием.	22.03.	
27.	«Окошко» и смена мест.	05.04.	
28.	Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.	12.04.	
29.	I Комбинация: выход и поклон; «Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием; «Окошко» и смена мест.	19.04.	
30.	II Комбинация: движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене; раскрытия с поворотом партнерши под рукой и «Променад».	26.04.	
31.	III Комбинация: маленький квадрат в паре; большой квадрат в паре; венский вальс и поклон.	03.05.	
32.	Разучивание всего вальса в целом.	10.05.	
33.	Разучивание всего вальса в целом.	17.05.	
34.	Разучивание всего вальса в целом.	24.05.	

РАБОТА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ: ОЧНАЯ)

Учитель: Сибгатовая Лилия Ризаевна

1 занятие в неделю, 34 занятия в год

№	Класс	ФИ ученика
1.	10а	Ахмадиев Тимур
2.		Бижанова Радмила
3.		Ваисов Артём
4.		Габдулин Идель
5.		Гарипов Ильнар
6.		Гильметдинова Азалия
7.		Ишмухаметова Самира
8.		Калямова Диана
9.		Каюмов Айдар
10.		Могильников Лев
11.		Промзелев Владислав
12.		Симонян Арман
13.		Ташкинова Ксения
14.		Файрушина Рушана
15.		Шайхулисламова Юлия
16.		Юнусова Ильвина

Время проведения: пятница - 18.00

РАБОТА ВЫПОЛНЕНА

Исполнитель: _____

Дата: _____

Содержание работы:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

Пронумеровано и
прошнуровано
7 лист об
Тагиров А.Х.