

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №6 г. Данкова Липецкой области**

Согласовано на заседании
ШМО учителей дисциплин
гуманитарного цикла и
общественных наук

Рассмотрено, рекомендовано к
утверждению на заседании
педсовета 30 августа 2021 г.,
протокол №1

Утверждено приказом МБОУ
лицей №6 г. Данкова Липецкой
обл. от 26.08.2021г. № 186
Директор  Шадрина Е.А.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Вихри вальса»**

Возраст детей: 16-18 лет

на 2021-2022 учебный год

Срок реализации: 33 часа

Составила: Ряховская Ирина Александровна,
руководитель кружка

Данков 2021 г.

Пояснительная записка

1. Нормативно-правовая база

- Конвенция о правах ребёнка;
- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цель программы – Создание условий для овладения учащимися основ вальса и историей развития этого танца, формирования правильной осанки учащихся.

Для достижения цели необходимо решить **следующие задачи:**

1. создание условий в процессе обучения у учащихся развивать технические навыки в исполнении вальса;
2. использование эстетических особенностей танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности;
3. обеспечение эмоциональной разгрузки учащихся, воспитание культуры эмоций, культуры движения;
4. развитие умения согласовывать свои действия с другими детьми;
5. воспитание доброжелательности и контактности в отношениях со сверстниками;
6. развитие чувства ритма и координации движения.

2. Планируемые результаты обучения

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.

3.Содержание рабочей программы (33 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Формы и виды деятельности
1	История возникновения и развития вальса.	1	Беседа Фронтальная
2	Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Прослушивание различных видов вальса.	1	Практическая Фронтальная
3	Подбор музыки для танца. Вальсовый шаг без музыки.	1	Практическая Фронтальная
4	Позиции ног и рук. Работа в парах.	1	Практическая Фронтальная
5	Линия танца. Шаг вальса по линии танца.	1	Практическая Фронтальная
6	Поклон и реверанс. Вальсовые шаги.	1	Практическая Фронтальная
7	Вальсовая дорожка (променад). Положение рук в вальсе.	1	Практическая Фронтальная
8	Маленький квадрат вальса с правой ноги.	1	Практическая Фронтальная
9	Большой квадрат вальса с правой ноги.	1	Практическая Фронтальная
10	Поворот партнерши под рукой.	1	Практическая фронтальная
11	Положения в паре.	1	Практическая

			Фронтальная
12	«Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее).	1	Практическая Фронтальная
13	Разворот друг от друга с раскрытием.	1	Практическая Индивидуально-фронтальная
14	«Окошко».	1	Практическая Фронтальная
15	Раскрытия.	1	Практическая Индивидуально-фронтальная
16	Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене.	1	Практическая Групповая
17	«Променад» (вальсовое вращение дам и одновременное шоссе кавалеров).	1	Практическая Фронтальная
18	Вращения в паре на носках вокруг своей оси.	1	Практическая Фронтальная
19	Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти.	1	Практическая
20	Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти.	1	Практическая
21-30	Разучивание всего вальса в целом.	10	Практическая
31-33	Работа над чистотой исполнения танца	3	Фронтальная

4. Организационно-педагогические условия рабочей программы

4.1. Материально-техническое обеспечение:

хореографический зал,

технические средства: музыкальный центр, компьютер, мультимедийный проектор;

USB-флеш-накопитель, CD- диски,

4.2. Педагогические условия

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование

4.3. Календарный учебный график

Режим работы: занятия проводятся по пятницам согласно утверждённого расписания, составленного с учётом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-эпидемиологических норм.

Объем: Количество учебных недель в году: 33 недели.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Сроки реализации программы: 33 часов.

Количество обучающихся в кружке не более 15 человек.

Возраст обучающихся: 16 - 18 лет

Формы занятий: групповые.

Формы обучения: очная.

Занятия проводятся по 1 час 1 раз в неделю. Всего 33 часов в год.

4.4. Учебный план

№	Наименование курса	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1	Вихри вальса	33	участие в концертах, конкурсах и фестивалях на разных уровнях (муниципальный, региональный, всероссийский, международный);

4.5. Оценочные материалы

Для проведения результативности обучения ребята принимают, ежегодно, участие в районном конкурсе «Вихри вальса», в соответствии с положением о конкурсе.

Конечным результатом обучения является выступление на школьной линейке.

5. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	История возникновения и развития вальса.	1	1	

2	Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Прослушивание различных видов вальса.	1		1
3	Подбор музыки для танца. Вальсовый шаг без музыки.	1	0,5	0,5
4	Позиции ног и рук. Работа в парах.	1	0,5	1,5
5	Линия танца. Шаг вальса по линии танца.	1	0,5	0,5
6	Поклон и реверанс. Вальсовые шаги.	1		1
7	Вальсовая дорожка (променад). Положение рук в вальсе.	1		1
8	Маленький квадрат вальса с правой ноги.	1		1
9	Большой квадрат вальса с правой ноги.	1		1
10	Поворот партнерши под рукой.	1		1
11	Положения в паре.	1		1
12	«Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее).	1		1
13	Разворот друг от друга с раскрытием.	1		1
14	«Окошко».	1		1
15	Раскрытия.	1		1
16	Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене.	1		1
17	«Променад» (вальсовое вращение дам и одновременное шоссе кавалеров).	1		1
18	Вращения в паре на носках вокруг своей оси.	1		1

19	Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти.	1		1
20	Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти.	1		1
21	Разучивание всего вальса в целом.	1		1
22	Разучивание всего вальса в целом.	1		1
23	Разучивание всего вальса в целом.	1		1
24	Разучивание всего вальса в целом.	1		1
25	Разучивание всего вальса в целом.	1		1
26	Разучивание всего вальса в целом.	1		1
27	Разучивание всего вальса в целом.	1		1
28	Разучивание всего вальса в целом.	1		1
29	Разучивание всего вальса в целом.	1		1
30	Разучивание всего вальса в целом.	1		1
31	Работа над чистотой исполнения танца	1		1
32	Работа над чистотой исполнения танца	1		1
33	Работа над чистотой исполнения танца	1		1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №6 г. Данкова Липецкой области

Согласовано на заседании
ШМО учителей дисциплин
гуманитарного цикла и
общественных наук

Рассмотрено, рекомендовано к
утверждению на заседании
педсовета 30 августа 2021 г.,
протокол №1

Утверждено приказом МБОУ
лицей №6 г. Данкова Липецкой
обл. от 26.08.2021г. № 186
Директор  Шадрина Е.А.



Приложение к дополнительной общеразвивающей программе

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Вихри вальса»**

Возраст детей: 16-18 лет

на 2021-2022 учебный год

Срок реализации: 33 часа

Составила: Ряховская Ирина Александровна,
руководитель кружка

Данков 2021 г.

1. Планируемые результаты:

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.

2. Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	История возникновения и развития вальса.	1	3.09	
2	Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Прослушивание различных видов вальса.	1	10.09	
3	Подбор музыки для танца. Вальсовый шаг без музыки.	1	17.09	
4	Позиции ног и рук. Работа в парах.	1	24.09	
5	Линия танца. Шаг вальса по линии танца.	1	1.10	
6	Поклон и реверанс. Вальсовые шаги.	1	8.10	
7	Вальсовая дорожка (променад). Положение рук в вальсе.	1	15.10	

8	Маленький квадрат вальса с правой ноги.	1	22.10	
9	Большой квадрат вальса с правой ноги.	1	12.11	
10	Поворот партнерши под рукой.	1	19.11	
11	Положения в паре.	1	26.11	
12	«Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее).	1	3.12	
13	Разворот друг от друга с раскрытием.	1	10.12	
14	«Окошко».	1	17.12	
15	Раскрытия.	1	24.12	
16	Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене.	1	14.01	
17	«Променад» (вальсовое вращение дам и одновременное шоссе кавалеров).	1	21.01	
18	Вращения в паре на носках вокруг своей оси.	1	28.01	
19	Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти.	1	4.02	
20	Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти.	1	11.02	
21	Разучивание всего вальса в целом.	1	18.02	
22	Разучивание всего вальса в целом.	1	25.02	
23	Разучивание всего вальса в целом.	1	4.03	
24	Разучивание всего вальса в целом.	1	11.03	
25	Разучивание всего вальса в целом.	1	18.03	
26	Разучивание всего вальса в целом.	1	1.04	
27	Разучивание всего вальса в целом.	1	8.04	
28	Разучивание всего вальса в целом.	1	15.04	

29	Разучивание всего вальса в целом.	1	22.04	
30	Разучивание всего вальса в целом.	1	29.04	
31	Работа над чистотой исполнения танца	1	6.05	
32	Работа над чистотой исполнения танца	1	13.05	
33	Работа над чистотой исполнения танца	1	20.05	
	Итого	33		