

*Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования,
утвержденной 31.08.2018г. № 198*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

«Школьный вальс»
направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 11
Количество часов: 34

Кириши

I. Планируемые предметные результаты освоения внеурочной деятельности «Школьный вальс»

В результате изучения внеурочной деятельности «Школьный вальс» на уровне среднего общего образования обучающиеся научатся:

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.
- четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. Д
- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

II. Содержание внеурочной деятельности «Школьный вальс»

Данная программа сориентирована на работу учащихся, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Содержание программного материала направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований спортивно-хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал урока обширен, основное его содержание составляют упражнения и движения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы - развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, полученных в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и

выразительности танца, знания этикета историко-бытового танца. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений движений, танцев.

Материал программы включает следующие разделы:

- вводное занятие, основы развития ритмики;
- ритмика, элементы музыкальной грамоты;
- практическая работа по освоению ритмическо-спортивных и эстрадных движений;
- основы классического танца, терминология и методика выполнения движений;
- историко-бытовой танец;
- бальный танец

1 раздел. Ритмика (5 часов)

1. Вводное занятие, основы развития ритмики (1 час) - введение учащихся в образовательную программу предмета «Ритмика», техника безопасности на уроках, правила поведения, внешний вид учащихся.

2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты. (1 час) С первых уроков обучающиеся, приобретают опыт музыкального восприятия. Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Умение выполнять движения в различных темпах. Главная задача учителя создать у учащихся эмоциональный настрой во время урока. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению урока:

- правильный подбор музыкальных произведений в соответствии с

исполнением движений;

-художественное и выразительное исполнение музыки, которая является главным методическим приемом преподавания.

Музыкально-ритмические движения включают ритмические упражнения, построения и перестроения, слушание и разбор танцевальной музыки, развитие чувства ритма, обогащение музыкально-слуховых представлений, развитие умений координировать движения с музыкой.

3. Практическая работа по освоению ритмическо-спортивных упражнений и эстрадных движений (3 часа).

Разучивание с учащимися подготовительной, основной части разминки, прыжковой части (бег в разных вариантах, прыжки, подскоки, галоп). Первоначальные элементы эстрадного танца (небольшие комбинации различной координационной сложности).

2 раздел. Основы классического танца, терминология и методика выполнения движений (2 часа). Занятиям по классическому танцу придается особое значение, так как классический танец является основой хореографической подготовке учащихся.

Теоретический курс: включает в себя информацию о классическом танце, как виде искусства, определение классического танца, его составляющие: музыка, движения, жесты, мимика. Терминология названий движений и их назначение, методика выполнения движений классического танца, музыкальная раскладка, последовательность выполнения экзерсиса на серединезала.

Практический курс:

1. Постановка корпуса, позиции рук и ног
2. Demi-plie в комбинации
3. Battements tendus - «крестом»
4. Battements tendus jetes в комбинации

5. Rond de jambe par terre.
6. Releves, Sotte в комбинации
7. Por de bras.

3 раздел. Танцы. Танцевальный репертуар. (26 часов)

3.1. Историко-бытовой танец (8 часов).

Теоретический курс: изучаются особенности танцевальной культуры 18-19 веков на примере полонеза, польки, менуэта. Сведения об эпохе, музыке, костюме, этикете.

Практический курс: поклоны и реверансы 19 века, дается композиционная разводка танцев «Вальс», «Полонез», «Менуэт», «Русская пляска». В процессе изучения историко-бытового танца, нужно добиваться, чтобы обучающиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи.

3.2 Русский народный танец (3 часа)

Теоретический курс: история развития, происхождение народного танца, методика исполнения движений.

Практический курс:

- позиции рук в русском танце;
- три русских хода: переменный ход, боковой ход «гармошка»;
- припадание с продвижением вправо, влево (работа рук);
- «веревочка» простая;
- «моталочка», «молоточки» (одинарные);
- дробная дорожка;
- «дробь» с двойным ударом;
- «ключ» 1, 2 (с двойным ударом);
- «хлопушки»;

- «присядки»;
- «подсечки».

3.3 Практическая работа по освоению классического и народноготанца. (4 часа)

Этюдная работа: на основе изученных движений русского танца составить свободную небольшую композицию на русских ходах, хороводную, дробную. Знакомство с основами импровизации, на примере «русской пляски».

3.4 Современный бальный танец (11 часов).

Теоретический курс: история возникновения бального танца, методика выполнения движений.

Практический курс: разучивание движений вальса - вальсовая дорожка, поворот по «квадрату», «Balance»- в сторону, «окошко», «лодочка», поворот под рукой. Композиционное построение: «Вальсового этюда», танцев

«Русский лирический» и «Сударушка».

3.5 Заключительный урок (1 час).

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Ритмика	5
2	Основы классического танца, терминология и методика выполнения движений	2
3	Танцы. Танцевальный репертуар	26
	Заключительный урок	1
	Всего	34