

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6  
ГОРОДА КИРОВО-ЧЕПЕЦКА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

## **ПРОГРАММА**

### **курса внеурочной деятельности**

**Название:** Хореография

**Направление:** общекультурное

**Класс:** 11

**Автор:** Терюхова Ольга Евгеньевна, педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

В настоящее время спортивный бальный танец завоевывает всё более широкую популярность в России и во всём мире. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями. Человек, увлекающийся бальными танцами в течении всей жизни, может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, наслаждаясь при этом прекрасной музыкой.

Спортивный бальный танец исполняется в паре. Отсюда вся сложность и прелесть ролевого взаимоотношения «кавалера» и «дамы». Учащиеся, танцуя в парах, учатся помогать друг другу, прислушиваться к мнению партнёра, находить совместные решения, улаживать неизбежные разногласия и даже конфликты мирным путём, овладевают культурой общения.

Основу данной программы составляет, с одной стороны ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, а с другой – установка на развитие творческой индивидуальности ребёнка.

Бальный танец – одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в человеке, тренировки тела, что не возможно без здорового образа жизни.

**Цель курса:** приобщение учащихся к танцевальному искусству.

**Задачи:**

- 1) ознакомление учащихся с основами хореографического искусства;
- 2) обучение основам бального танца;
- 3) развитие и совершенствование двигательных навыков, чувства ритма, музыкальности, координации движений, пластики;
- 4) воспитание потребности в двигательной активности, любви к искусству танца и музыки;
- 5) формирование художественного вкуса, развитие творческого потенциала, трудолюбия, терпения, чувства собственного достоинства и самоуважения

**Форма организации:** танцевальный кружок.

**Виды деятельности:** досуговое общение.

**Оценка:** самооценка, оценка правильности выполнения движений педагогом

## Содержание программы

1. Введение. История возникновения вальса.
2. Вальс (по 6 позиций )
  - основные положения в паре (закрытое и положение в променаде)
  - подготовительные и основные движения (приседания и подъемы на полупальцах, повороты корпуса, отведение ноги в сторону, шаги на мечте, шаги вперед и назад, пивот-поворот)
3. Медленный вальс
  - закрытая перемена вперед и назад, закрытая перемена в паре
  - правый поворот, левый поворот
  - открытая перемена вперед и назад
  - правый спин-поворот
4. Фигурный вальс
  - Соло, лодочка
  - Балансе-менуэт вперед, назад
  - Променад: шассе партнера и вальсовая дорожка партнерши
  - Вальсовый поворот

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	По плану	По факту
	<b>Введение</b>		
1	История возникновения вальса. Техника шагов.		
2	Шаг вальса без поворота		
3-4	Шаг вальса по одному в повороте		
5	Основные положения в паре.		
6	Вальсовый поворот в паре		
7	Вальсовый поворот в паре по квадрату		
8	Танцевальная комбинация из изученных шагов		
	<b>Медленный вальс</b>		
9	Основные позиции в паре: закрытая позиция, променадная позиция, позиция противодвижения корпуса		
10-11	Закрытая перемена с правой ноги вперед и назад		
11-12	Закрытая перемена с левой ноги вперед и назад		
12-13	Закрытая перемена в паре		
14	Правый поворот в паре		
15-16	Левый поворот в паре		
17-18	Танцевальная комбинация из изученных шагов		
19	Открытая перемена вперед и назад		
20	Правый спин поворот		
21	Левый спин поворот		
22-23	Виск		
24-25	Танцевальная комбинация из изученных шагов		
	<b>Фигурный вальс</b>		
26	Соло, «лодочка»		
27	Балансе-менуэт вперед, назад		
28	Променад: шассе партнера, вальсовая дорожка партнерши		
29	Вальсовый поворот		
30-31	Танцевальная комбинация		
32-34	Танцевальная комбинация		

## Планируемые результаты

### Метапредметные УУД:

**регулятивные:** умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; составлять план выполнения проекта; осознанно управлять своим поведением и деятельностью, направленными на достижение поставленных целей; оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; прилагать волевые усилия на пути достижения цели;

**познавательные:** определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

**коммуникативные:** осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств..

**Личностные УУД:** осознание духовных ценностей русского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

## Список учебной литературы

1. Беликова А.Н. Бальные танцы. – М., 1977.
2. Блазис К. Танцы вообще, балетные знаменитости и национальные танцы. – М., 1964.
3. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. – М., 1987.
4. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец – М., 1963.
5. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. – М., 1987.
6. Воронина И. Историко-бытовой танец. – М., 1980.
7. Градова К. Театральный костюм. – М., 1976.
8. Ивановский Н. Бальный танец XIV–XIX вв. – М., 1948.
9. Степанова Л. Новые бальные танцы. – М., 1972.
10. Степанова Л. Новые бальные танцы. – М., 1974.
11. Стриганова В.М. Современный бальный танец. – М., 1977.