

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 5 г. Феодосии Республики Крым»
(МБОУ – Гимназия №5)**

РАССМОТРЕНА

на заседании МО учителей
физической культуры, ОБЗР,
труда (технологии) и
эстетического цикла
Протокол № 2 от 14.09.2026
Руководитель МО
_____Олексюк К. К.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по УВР
_____ Удод И. В.
14.09.2026

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ -
Гимназии № 5
_____ Е.С. Лойко
14.09.2026
Приказ № 447

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Крымский вальс»
11 класс**

Составитель:
Блохина Юлия Федоровна
учитель физкультуры

Феодосия 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Крымский вальс» является неотъемлемой частью учебного процесса и регламентируется следующими документами:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован 07. 06. 2012 г. N 24480), с изменениями, утвержденными Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034)
2. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ-Гимназии № 5
3. Учебного плана МБОУ-Гимназии № 5 на 2026-2027 учебный год
4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по учебным предметам, курсам, факультативам, в том числе внеурочной деятельности в 217.

Цели и задачи:

Главная цель состоит в овладении обучающимися основ вальса, ознакомление с историей развития этого танца.

Задачи:

- в процессе обучения у обучающихся развивать технические навыки в исполнении вальса;
- использовать эстетические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности;
- обеспечить эмоциональную разгрузку обучающихся;
- воспитывать культуру эмоций;
- воспитывать культуру движений.

1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.
- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.
- соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;
- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).

- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

Метапредметные результаты:

- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа;
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.

2. Содержание курса внеурочной деятельности.

Тема 1. Вводное занятие. Цели и задачи обучения вальсу в общеобразовательной школе. История возникновения вальса.

Инструктаж по ТБ. Вступительная беседа: цели, задачи, требования к учащимся в процессе обучения.

История возникновения и развитие вальса. Истоки зарождения вальса; его разновидности: «volta», Венский вальс, Медленный вальс, Фигурный вальс.

Тема 2. Разучивание техники танцевального комплекса.

Для учащихся, не имеющих хореографической подготовки и не знакомых с терминологией, предлагаются элементарные понятия по предмету балетный танец. Знакомят с принятыми сокращениями, основными позициями ног в вальсе, позициями рук, положениями в паре. Изучают поклон и реверанс. Даются рекомендации начинающим.

Тема 3. Основные движения балетного танца - Фигурный вальс.

Для освоения навыков исполнения вальса необходимо проучить с учащимися наиболее характерные движения фигурного вальса:

- Танцевальный шаг
- Вальсовые повороты
- Правый поворот
- Первая половина поворота
- Вторая половина поворота
- Поворот в паре
- Дорожка променад
- Pas balance
- Вальсовая дорожка (променад)
- Вращение в паре вокруг правой оси
- «Окошечко»
- Поддержки различной сложности

Отработанные движения рекомендуется объединить в танцевальные комбинации.

Тема 4. Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала.

Развитие полученных хореографических навыков. Обучение учащихся грациозности и органичности движений, обращению с партнером, умению соотносить свои движения с услышанной музыкой.

Отработка танцевальных этюдов.

Тема 5. Постановочная работа.

Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций.

Приведенный репертуар не является догмой и может варьировать с учетом уровня восприятия, эмоционального и физического развития, интересов учащихся, старшего школьного возраста, для которого характерно личностное творческое самовыражение.

Тема 6. Повторение и закрепление пройденного материала.

Совершенствование исполнительского мастерства. Проведение репетиций и подготовка к показательным выступлениям.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Название темы	Кол-во часов
I. Базовые движения фигурного вальса.		
1	Вводное занятие. История возникновения и развития вальса.	1
2	Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Прослушивание различных видов вальса.	1
3	Позиции ног и рук.	1
4	Поклон и реверанс.	1
5	Линия танца. Шаг вальса по линии танца.	1
6	Вальсовая дорожка (променад).	1
7	Маленький квадрат вальса с правой ноги.	1
8	Большой квадрат вальса с правой ноги.	1
II. Движения и перемещения в паре.		
9	Отработка маленьких и больших квадратов.	1
10	Положения в паре. Поворот партнерши под рукой.	1
11	Изучение движения «Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее).	1
12	Отработка точности исполнения движения «Лодочка»	1
13	Разворот друг от друга с раскрытием.	1
14	«Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием.	1
15	Изучение движения «Окошко».	1
16	«Окошко» и смена мест.	1
III. Комбинации в паре. Поддержки.		
17	Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене.	1
18	«Променад» (вальсовое вращение дам и одновременное шоссэ кавалеров).	1
19	Вращения в паре на носках вокруг своей оси. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.	1
20	Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти.	1
21	Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти .	1
22	Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук.	1
23	Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом.	1
24	Маленький квадрат в паре. Большой квадрат в паре.	1
25	Изучение и отработка поддержек в танце.	1

26	Изучение и отработка поддержек в танце.	1
IV. Работа над танцевальной постановкой.		
27	Изучение и отработка поддержек в танце.	1
28	Движения в паре с поворотом (венский вальс).	1
29	Изучение танцевальных комбинаций. Комбинации № 1,2	1
30	Изучение танцевальных комбинаций. Комбинации № 3, 4	1
31	Перемещения и фигуры в танце.	1
32	Разучивание и отработка всего танцевального номера.	1
33	Разучивание и отработка всего танцевального номера.	1
34	Разучивание и отработка всего танцевального номера.	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 5 Г. ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ",**
Лойко Елена Станиславовна, директор

18.09.26 11:17 (MSK)

Сертификат 7630035097C3E6338CC55E22854D8EFA