Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено:  Методическим объединением  учителей физической культуры,  технологии, искусства и ОБЖ  Протокол 21.06.2023 г. № 5 | Утверждено:  Приказом директора МБОУ «Гимназия»  От 10.08.2023г. № 244 |

Рабочая программа по внеурочной деятельности

курса **«В вихре вальса»**

направление: спортивно-оздоровительное

11 класс.

Составитель рабочей программы:

Красных И.А.,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

г. Черногорск

2023 г.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей учащихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Рабочая программа курса внеурочной деятельности является частью основной образовательной программы основного общего образования и состоит из следующих разделов:

• содержание курса внеурочной деятельности;

• планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности;

• тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности содержит указание на форму проведения занятий.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности формируются с учетом рабочей программы воспитания.

**Взаимосвязь с программой воспитания.**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания, учитывает психолого-педагогические особенности данных возрастных категорий. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

− в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;

− в возможности комплектования разновозрастных групп для организации профориентационной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;

− в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания.

**1. Содержание курса внеурочной деятельности «В вихре вальса»**

***Раздел 1. Основы знаний (2 ч)***

Знакомство с инструкциями по ТБ, санитарии и гигиене. Основные знания медико-биологических основ.

ТЕОРИЯ:

- понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий;

- гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и месту занятий;

- влияние упражнений на работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

ПРАКТИКА (основные виды деятельности учащихся):

- соблюдение правил безопасного поведения в танцевальном зале во время проведения занятий;

- соблюдение требований к подбору одежды и обуви для занятий;

**-** умение осуществлять контроль и самоконтроль при физических нагрузках во время занятий;

- умение контролировать величину нагрузки.

***Раздел 2. Тренировочные упражнения. Разминка (4 ч)***

В содержание учебного материала входят различные группы упражнений для всех частей тела, нацеленные на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активация их восприимчивости. В процессе занятий используется чередование или объединение тренировочных упражнений: 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.

ТЕОРИЯ:

- понятия техники выполнения упражнений с различными группами мышц;

- правила выполнения упражнений различной направленности.

ПРАКТИКА (основные виды деятельности учащихся):

- осваивать технику разучиваемых движений;

- осваивать умение правильно держать осанку при выполнении упражнений;

- соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений;

- выявлять ошибки исполнения и исправлять их;

- самостоятельно выполнять упражнения под музыкальное сопровождение.

***Раздел 3. Основные движения бального танца - Фигурный вальс (17 ч)***

В содержание учебного материала входит освоение основных движений бального танца «Фигурный вальс»:

- 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 объединяются в танцевальную композицию. Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала. Обучение учащихся грациозности и органичности движений, обращению с партнером, умению соотносить свои движения с услышанной музыкой.

ТЕОРИЯ:

- вальс - как музыкальный жанр (музыкальный размер, ритм и темп).

- история возникновения и развития танца вальс.

ПРАКТИКА (основные виды деятельности учащихся):

- правильно запомнить и повторить основные движения вальса;

- выявлять ошибки в исполнении движений и исправлять их;

- соотносить свои движения с музыкой;

- осваивать умение правильно держать осанку при выполнении движений вальса;

- красиво, правильно и чётко двигаться в паре;

- исполнять программную композицию «Фигурный вальс»;

- работать над качественным исполнением движений танца «Фигурный вальс».

***Раздел 4. Постановочная работа (6 ч)***

Подготовка танцевальной композиции «Прощальный школьный вальс» к празднику «Последний звонок».

ТЕОРИЯ:

- прослушивание музыкального материала, анализ музыки.

ПРАКТИКА (основные виды деятельности учащихся):

- разучивание отдельных движений танца;

- разучивание фигур танца;

- разводка переходов и рисунка танца;

- соединение отдельных фигур танца между собой;

- отработка отдельных движений танца и всего танца;

***Раздел 5. Повторение и закрепление пройденного материала (4 ч)***

ПРАКТИКА (основные виды деятельности учащихся):

- совершенствование исполнительского мастерства;

- репетиции и подготовка к выступлению на последнем звонке.

***Раздел 6. Сценическая деятельность (1 ч)***

ПРАКТИКА (основные виды деятельности учащихся):

**-** выступление на торжественной линейке «Последний звонок».

***Формы организации учебных занятий:***

- обучающее занятие;

- тренировочное занятие;

- индивидуальное занятие;

- коллективно-творческое занятие;

- беседа и рассказ;

- просмотр видеозаписей и презентаций;

- коллективная– концертная деятельность (выступление с танцевальным номером).

***Основной формой организации учебного процесса является*** - групповое занятие.

***Основная форма ведения курса*** - практическое занятие.

Все занятия тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга.

***Основные виды деятельности учащихся на занятиях по курсу «В вихре вальса»:***

- практическая музыкально-танцевальная деятельность (тренинговый уровень);

- практическая музыкально-танцевальная деятельность (творческий уровень);

- творческая деятельность (исполнение).

**2.Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты** освоения программы «В вихре вальса» должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций, в том числе в части:

***Патриотического воспитания:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; проявление интереса к культуре народов России; стремление развивать и сохранять культуру своей страны, своего края.

***Гражданского воспитания:***

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; активное участи в образовательной организации, местного сообщества, родного края, в том числе в качестве участников творческих конкурсов и фестивалей, концертов.

***Духовно-нравственного воспитания:***

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность воспринимать хореографическое искусство с учетом моральных и духовных ценностей этического и религиозного контекста, социально-исторических особенностей этики и эстетики; придерживаться принципов справедливости, взаимопомощи и творческого сотрудничества в процессе непосредственной музыкальной деятельности, при подготовке концертов, фестивалей, конкурсов.

***Эстетического воспитания:***

- восприимчивость к различным видам искусства, стремление видеть прекрасное в окружающей действительности, готовность прислушиваться к природе, людям, самому себе; осознание ценности творчества, таланта; осознание важности хореографического искусства как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства.

***Ценности научного познания:***

- ориентация на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природой, социальной, культурной средой; овладение танцевальным языком, навыками познания танца как искусства интонируемого смысла; овладение основными способами исследовательской деятельности на звуковом материале самой музыки.

***Физического воспитания, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:***

- осознание ценности жизни с опорой на собственный жизненный опыт и опыт восприятия произведений искусства; соблюдение правил личной безопасности и гигиены, в том числе в процессе музыкально-исполнительской, творческой, исследовательской деятельности; умение осознать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других.

***Трудового воспитания:***

- установка на посильное активное участие в практической деятельности; трудолюбие в учебе, настойчивость в достижении поставленных целей; интерес к практическому изучению профессий в сфере культуры и искусства; уважение к труду и результатам трудовой деятельности.

**Метапредметные результаты**, достигаемые при освоении программы «В вихре вальса» отражают специфику искусства как иного (в отличии от науки) способа познания мира. Поэтому линия формирования метапредметных результатов ориентирована не столько на когнитивные процессы и функции, сколько на психомоторную и аффективную сферу деятельности обучающихся.

***- Овладение универсальными познавательными действиями***

Овладение системой универсальных познавательных действий в рамках программы «В вихре вальса» реализуется в контексте развития специфического типа интеллектуальной деятельности – музыкального мышления, которое связано с формированием соответствующих когнитивных навыков обучающихся.

***- Овладение универсальными коммуникативными действиями***

Овладение системой универсальных коммуникативных действий в рамках программы «В вихре вальса» реализуется, в первую очередь, через совместную танцевальную деятельность. Она предполагает не только групповую форму работы, но формирует более сложную социальную общность обучающихся в творческий коллектив.

***- Овладение универсальными регулятивными действиями***

В танце, в отличии от других видов деятельности, личные результаты обучающихся обретают подлинную ценность только в качестве вклада каждого участника танцевального коллектива в общее дело. Поэтому в рамках программы «В вихре вальса» регулятивные универсальные учебные действия тесно смыкаются с коммуникативными. Самоорганизация и рефлексия приобретают ярко выраженные коллективные черты, нередко предполагают корректировку личных интересов и намерений, их подчинение интересам и потребностям творческого коллектива в целом.

**Предметные результаты освоения программы**

***Развитие музыкальности:***

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, высказываться о музыке, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведение и кто их написал;

- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями, включая классические и современные произведения;

- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и тонкие нюансы: изящество, тревожность, грусть, безмятежность и восторг и т.д.;

- развитие умения различать и выражать в движении основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику, ритм, а также другие структуры сочинений – вариации, рондо;

- уметь в слове правильно выразить характер движений, подбирая точные эпитеты;

- уметь правильно пользоваться простейшими музыкальными терминами: ритм, темп, динамика и т.д.

***Развитие двигательных качеств и умений:***

- научатся основным техническим навыкам в исполнении вальса;

- грациозно и органично двигаться, общаться с партнером;

- двигаться в ритме музыки по заданной схеме;

- выполнять основные движения танца «Фигурный вальс»;

- предлагаемый материал: воспринимать, запоминать, применять.

**По окончанию курса учащиеся должны:**

- исполнить композицию «Прощальный школьный вальс» на торжественной линейке «Последний звонок».

**3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «В вихре вальса»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Кол-во часов | Электронные (цифровые)  образовательные ресурсы |
| **Раздел 1 «Основы знаний» - 2 часа** | | |
| Инструктаж по технике безопасности, санитарии и гигиене. | 1 | <https://infourok.ru/pravila-gigieni-dlya-tancevalnogo-kruzhka-3944913.html?ysclid=lqjqaiatot231008886> |
| Медико–биологические основы. Характеристика физического состояния. Контроль и самоконтроль во время занятий в танцевальном кружке. | 1 | <https://sindinews.ru/samokontrol-v-processe-zanyatii-fizicheskoi-kulturoi-fizicheskie/> |
| **Раздел 2 «Тренировочные упражнения. Разминка» - 4 часа** | | |
| Разминка. Статистическая гимнастика. | 1 | <http://www.horeograf.com/knigi> |
| Разминка. Динамическая гимнастика. | 1 | <http://www.horeograf.com/knigi> |
| Тренировочные элементы джаз – танца. | 1 | <http://www.horeograf.com/knigi> |
| Хореографические упражнения. Экзерсис. | 1 | <http://www.horeograf.com/knigi> |
| **Раздел 3 «Основные движения бального танца - Фигурный вальс» - 17 часов** | | |
| Вальс - как музыкальный жанр. | 1 | <http://video-dance.ru/> |
| Вальс: история возникновения и развития танца. | 1 | <http://video-dance.ru/> |
| Позиции ног и рук. Поклон и реверанс. | 1 | <http://video-dance.ru/> |
| Вальсовая дорожка по линии танца. | 1 | <http://video-dance.ru/> |
| Вальсовые повороты. Правый поворот. | 1 | <http://video-dance.ru/> |
| Вальсовые повороты. Левый поворот. | 1 | <http://video-dance.ru/> |
| Балансе вправо, влево, вперед и назад. | 1 | <http://video-dance.ru/> |
| Основные положения в паре и соединения рук. | 1 | <http://video-dance.ru/> |
| Вальсовый поворот в паре. | 1 | <http://video-dance.ru/> |
| Связующий поворот. | 1 | <http://video-dance.ru/> |
| Балансе вправо и влево в паре. | 1 | <http://video-dance.ru/> |
| Балансе вперед и назад в паре. | 1 | <http://video-dance.ru/> |
| Вальсовые повороты и дорожка. | 1 | <http://video-dance.ru/> |
| Балансе и связующий поворот. | 1 | <http://video-dance.ru/> |
| Балансе и повороты вальса. | 1 | <http://video-dance.ru/> |
| Разучивание композиции танца «Фигурный вальс». | 1 | <http://video-dance.ru/> |
| Танец «Фигурный вальс». | 1 | <http://video-dance.ru/> |
| **Раздел 4 «Постановочная работа» - 6 часов** | | |
| Разучивание движений танца «Прощальный школьный вальс» | 1 | Сочинение и постановка танца |
| Разучивание комбинаций танца «Прощальный школьный вальс» | 1 | Сочинение и постановка танца |
| Разучивание фигур танца «Прощальный школьный вальс». | 1 | Сочинение и постановка танца |
| Разучивание фигур танца «Прощальный школьный вальс». | 1 | Сочинение и постановка танца |
| Разводка переходов и рисунка танца «Прощальный школьный вальс». | 1 | Сочинение и постановка танца |
| Танец «Прощальный школьный вальс». | 1 | Практическое занятие |
| **Раздел 5 «Повторение и закрепление пройденного материала» - 4 часа** | | |
| Работа над техническим совершенствованием танца. | 1 | Практическое занятие |
| Работа над исполнительским мастерством, артистичностью и выразительностью исполнения. | 1 | Практическое занятие |
| Работа над танцевальной техникой, синхронностью выполнения элементов. | 1 | Практическое занятие |
| Репетиция - подготовка к выступлению на последнем звонке. | 1 | Практическое занятие |
| **Раздел 6 «Сценическая деятельность» - 1 час** | | |
| Выступление на торжественной линейке «Последний звонок». | 1 | Коллективная– концертная деятельность |

**График представления и защиты результатов курса внеурочной деятельности.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Дата проведения** | |
| **План.** | **Факт.** |
| 1. | Выступление на торжественной линейке «Последний звонок». | 1 |  |  |