

Рассмотрена:
Методическим объединением
учителей физической культуры,
технологии, искусства и ОБЖ
Протокол от 30.08. 2020г. № 1

Утверждена:
приказом директора МБОУ «Гимназия»
31.08. 2020 г. № 207-П

Рабочая программа по внеурочной деятельности
курса «В мире танца»
на уровень основного общего образования

Направление: общекультурное

Программа составлена:
Красных И.А., учителем ритмики
высшей квалификационной категории

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса «В мире танца» является частью Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия» и состоит из следующих разделов:

- 1) результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 3) тематическое планирование.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «В мире танца»

Личностные результаты:

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная оценка своих танцевальных и творческих способностей;
- умение высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- проявление творческой инициативы в различных сферах художественно-творческой деятельности.

Метапредметные результаты:

- умение учащихся двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движениях простейший ритмический рисунок;
- планирование своих действий с поставленной задачей и условиями её реализации;
- способность определять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, музыка, театр, изобразительное искусство);
- умение находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видах искусства.

Предметные результаты:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности;
- умение эмоционально воспринимать и оценивать танец;
- понимание специфики хореографического языка, представления о средствах танцевальной выразительности.

2.Содержание курса внеурочной деятельности «В мире танца» с указанием форм организации и видов деятельности

№ п/п	Содержание	Теоретических занятий/ Практических занятий	Основные виды деятельности учащихся
1.	Тема: «Основы знаний» - 2 часа		
	1. Инструктаж по технике безопасности, санитарии и гигиене. 2. Медико–биологические основы. Влияние упражнений на работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем.	2/0	Овладение и применение на практике: - правилами поведения в танцевальном зале; - правилами безопасности на занятиях; - знаниями о правилах личной гигиены; - знаниями гигиенических требований к подбору одежды и обуви для занятий; -умения осуществлять контроль и самоконтроль при физических нагрузках; - контролировать величину нагрузки.
2.	Тема: «Партерная гимнастика» - 21 час		
	1. Разминка-разогрев. 2. Базовые позы для исходных положений, позы отдыха и расслабления. 3. Упражнения для растягивания ахиллова сухожилия. 4. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. 5. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов. 6. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья. 7. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. 8. Упражнения для развития гибкости позвоночника. 9. Упражнения для развития танцевального шага. 10. Упражнения на баланс (из положений сидя и стоя). 11. Комплекс упражнений для разогрева. 12. Комплекс упражнений для развития голеностопного сустава. 13. Комплекс упражнений лёжа на спине. 14. Комплекс упражнений лёжа на животе. 15. Комплекс упражнений для суставов. 16. Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки. 17. Комплекс полной растяжки тела. 18. Комплекс на координацию движения и дыхания. 19. Интенсивный силовой комплекс. 20. Связки и комплексы упражнений.	1/20	Учебно-практическая деятельность: - выполнять упражнения для развития основных физических качеств; - осваивать технику разучиваемых упражнений; - выявлять ошибки выполнения и исправлять их; - осваивать умение правильно держать осанку при выполнении упражнений; -соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - самостоятельно выполнять упражнения.

	21. Комплекс, построенный на пройденных упражнениях.		
3.	Тема «Основы классического танца» - 21 час		
	1. Комбинация demi-plie и grands pliés. 2. Комбинация battements tendus. 3. Комбинация battemens tendus jetés. 4. Комбинация rond de jamle par terre. 5. Комбинация battement fondu на 45 ⁰ 6. Комбинация battement frappé на 45 ⁰ 7. Комбинация battement développé passé на 90 ⁰ 8. Комбинация grand battement jeté. 9. Экзерсис на середине зала. 10. Прыжки: temps levé sauté, changement de pieds, pas échappé. 11. Третье port de bras. 12. Разучивание - rond de jambe par terre на plié en dehors и en dedans. 13. Разучивание - grand battement jeté piqué. 14. Разучивание прыжка pas assemblé лицом к станку. 15. Разучивание pas balancé лицом к станку. 16. Разучивание прыжка sissone simple лицом к станку. 17. Экзерсис на середине зала. 18. Разучивание - temps lié par terre. 19. Разучивание - arabesques I, II, III носком в пол. 20. Прыжки: pas assemble, sissone simple. 21. Pas balancé с работой рук.	1/20	Учебно-практическая деятельность: - правильно запомнить и повторить движения классического экзерсиса; - знать правила исполнения движений классического экзерсиса; - выявлять ошибки выполнения и исправлять их; - осваивать технику разучиваемых упражнений; - выявлять ошибки выполнения и исправлять их.
4.	Тема: «Основы русского народного танца» - 23 часа		
	1. Исторические корни русского танца. 2. Основные положения рук и ног в русском танце. 3. Русские ходы. 4. Элементы русского танца: притопы, «гармошка», «ёлочка», «ковырялочка». 5. Припадания по III позиции на месте и с продвижением. 6. Упадание – (припадание накрест). 7. «Ковырялочка» с подскоком и притопами. 8. «Ковырялочка» с броском ноги на 45 ⁰ и 90 ⁰ с активной работой корпуса и ноги. 9. «Моталочка» по VI позиции ног на полупальцах. 10. «Моталочка» в повороте по четвертям круга. 11. «Верёвочка» и «косыночка». 12. «Верёвочка» с двойным ударом полупальцами. 13. Переборы каблучками и полупальцами в ритмическом	1/22	Учебно-практическая деятельность: - правильно запомнить и повторить движения русского народного танца; - знать правила исполнения движений; - выявлять ошибки выполнения и исправлять их; - осваивать технику разучиваемых упражнений.

	рисунке. 14. Выстукивающие. Дробные движения. 15. «Ключ» простой на подскоках. 16. Полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve. 17. Вращение на месте «припаданием» по третьей позиции. 18. Вращения – соскок в повороте с подъёмом колена. 19. Вращения - моталочка с ковырялочкой. 20. Подготовка к вращению с поджатыми ногами. 21. Вращение с поджатыми ногами. 22. Комбинация прыжков (по 6 позиции, разножка, с поджатыми). 23. Раскрывание и закрывание рук.		
5.	Тема: «Хакасия – мой край родной» - 3 часа		
	1. Танец в истории культуры хакасского народа. 2. Творец хакасского танца - балетмейстер Сара Словина. 3. Основные движения хакасского народного танца.	2/1	Учебно-практическая деятельность: - правильно запомнить и повторить основные элементы хакасского танца; - выявлять ошибки в исполнении движений и исправлять их.
6.	Тема: «Постановочная работа» - 22 часа		
	1. Прослушивание и разбор музыкального произведения, запланированного к постановке танца. 2. Разбор и обсуждение сюжета танца. 3. Разучивание отдельных движений танца в медленном темпе. 4. Отработка техники исполнения выученных движений в медленном темпе. 5. Работа над техникой исполнения движений в быстром темпе. 6. Работа над ошибками в исполнении движений, анализ, исправление ошибок. 7. Соединение выученных движений в танцевальные комбинации. 8. Работа над техникой исполнения. 9. Соединение танцевальных комбинаций в фигуру танца. 10. Соединение отдельных фигур танца между собой. 11. Разводка переходов и рисунка танца. 12. Работа над техникой исполнения отдельных движений танца. 13. Отработка сложных элементов танца. 14. Отработка отдельных частей (фигур) танца. 15. Работа над техникой исполнения движений танца (темп,	1/21	Учебно-практическая деятельность: - предлагаемый материал: воспринимать, запоминать, применять; - соотносить свои движения с услышанной музыкой; - выявлять ошибки в исполнении движений и исправлять их; - распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца; Творческая деятельность: - проявлять творческий потенциал через выразительное и артистичное исполнение танцевальной композиции.

	ритм). 16. Работа над образом в танце. 17. Работа над артистичным и эмоциональным исполнением. 18. Совершенствование исполнительского мастерства. 19. Работа над танцевальной техникой. 20. Работа над качественным исполнением движений танца. 21. Работа над артистичным, выразительным и непринуждённым исполнением танцевального номера. 22. Техническое совершенствование танцевального номера.		
7.	Тема «Подготовка к конкурсам хореографического искусства» - 6 часов		
	1. Подготовка к участию во Всероссийском конкурсе-фестивале «Созвездие улыбок». 2. Репетиционная работа над танцем, совершенствование исполнительского мастерства. 3. Подготовка к участию в городском конкурсе хореографического искусства «Фейерверк талантов». 4. Репетиционная работа над танцем, совершенствование исполнительского мастерства. 5. Подготовка к участию в Республиканском фестивале талантов «Гордость Хакасии». 6. Репетиционная работа над танцем, совершенствование исполнительского мастерства.	0/6	Учебно-практическая деятельность: - распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении; - работать над качественным исполнением движений танца; - работать над артистичным, выразительным и непринуждённым исполнением танцевального номера. Творческая деятельность: - проявлять творческий потенциал через выразительное и артистичное исполнение танцевальной композиции; - применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при участии в конкурсах хореографического искусства.
8.	Тема «Итоговое занятие» - 4 часа		
	1. Итоговое занятие по теме «Основы классического танца». 2. Итоговое занятие по теме «Основы русского народного танца». 3-4. Урок-концерт «Дыхание танца».	0/4	Учебно-практическая деятельность: - знать и правильно выполнять движения классического экзерсиса; - знать и правильно выполнять основные движения русского народного танца. Творческая деятельность: - применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности на итоговых занятиях.

Основной формой организации учебного процесса является - групповое занятие.

Основная форма ведения курса - практическое занятие.

3. Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «В мире танца»

№ п/п	Наименование темы	Общее кол-во часов	Теоретических занятий	Практических занятий
1.	Основы знаний	2	2	
2.	Партерная гимнастика	21	1	20
3.	Основы классического танца	21	1	20
4.	Основы русского народного танца	23	1	22
5.	Хакасия – мой край родной	3	2	1
6.	Постановочная работа	22	1	21
7.	Подготовка к конкурсам хореографического искусства	6		6
8.	Итоговое занятие	4		4
Итого:		102	8	94