

Рассмотрена:
Методическим объединением
учителей физической культуры,
технологии, искусства и ОБЖ
Протокол от «30» 08. 2017 г. № 1

Утверждена:
приказом директора МБОУ «Гимназия»
от «01» 09. 2017 г. № 329

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
курса «В мире танца»**

Направление: спортивно-оздоровительное

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

Рабочая программа по внеурочной деятельности «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:

- укрепление культурной, этнической и гражданской идентичности в соответствии с духовными традициями семьи и народа;
- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- формирование личностного смысла постижения искусства и расширение ценностной сферы в процессе общения с ритмикой и хореографией;
- развитие мотивов танцевальной - учебной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества.
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных;
- развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание уважительное отношение к историко-культурным традициям других народов.

Метапредметные результаты:

- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни микро - и макросоциума (группы, класса, школы, города, и др.);
- овладение способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов через понимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера;
- готовность к логическим действиям: анализ, сравнение, синтез, обобщение, классификация по стилям и жанрам танцевального искусства;
- планирование, контроль и оценка собственных учебных действий, понимание их успешности или причин неуспешности, умение корректировать свои действия;
- участие в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;
- умение воспринимать окружающий мир во всем его социальном, культурном, природном и художественном разнообразии.

Предметные результаты:

- развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевально - творческой деятельности;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной самобытности танцевального искусства разных народов;
- готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Тема 1. Основы знаний.

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;
- умение контролировать величину нагрузки.

Тема 2. Танцевально-ритмическая гимнастика и аэробика.

В содержание учебного материала входит разработанный комплекс двигательных упражнений для рук, ног, туловища и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном темпе и ритме. Упражнения формируют правильную постановку корпуса, кроме того, помогают исправлять различные физические недостатки. Они тренируют мышцы, активизируют их работу, развивают быстроту, четкость, размах движений, помогают осознать направление и форму движений.

ТЕОРИЯ:

- понятия техники выполнения упражнений с различными группами мышц;
- правила выполнения упражнений на развитие гибкости;
- техника исполнения элементов танцевально-ритмической гимнастики и аэробики.

ПРАКТИКА (основные виды деятельности учащихся):

- осваивать технику разучиваемых движений;
- осваивать умение правильно держать осанку при выполнении упражнений;
- соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- выявлять ошибки исполнения и исправлять их;
- технически правильно выполнять упражнения танцевально-ритмической гимнастики;
- самостоятельно выполнять комплекс упражнений под музыкальное сопровождение.

Тема 3. Основы русского народного танца.

В содержание учебного материала входит знакомство с историко-культурным наследием русского народа. Разучиваются основные движения русского танца. Каждое движение изучается первоначально в своей основной форме, затем постепенно вводятся его разновидности, сочетания в комбинации с другими движениями. Разучивание их раскрывает содержание родных мелодий, делают его понятным и близким, знакомит с прекрасными образцами русского танца.

ТЕОРИЯ:

- исторические корни русского танца;
- показ иллюстраций национальных костюмов;
- беседы об истории, быте и национальной культуре народа.

ПРАКТИКА (основные виды деятельности учащихся):

- правильно запомнить и повторить основные движения русского танца;
- выявлять ошибки в исполнении движений и исправлять их;
- осваивать умение правильно держать осанку при выполнении танцевальных движений;
- распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении;
- работать над качественным исполнением движений танца;
- самостоятельно выполнять танцевальные композиции под музыкальное сопровождение.

Тема 4. Участие в конкурсах.

Подготовка танца «Ох, не будите меня» для участия в городском конкурсе «Моя Россия».

Совершенствование исполнительского мастерства. Проведение репетиций и выступление с танцем на городском конкурсе.

ТЕОРИЯ:

- прослушивание музыкального материала, анализ, присчитывание тактов.

ПРАКТИКА (основные виды деятельности учащихся):

- отработка отдельных движений танца и всего танца;
- отработка техники исполнения движений танца (темп, ритм);
- отработка сложных элементов танца;
- работа над образом (эмоционально-образное раскрытие);
- работа над исполнительским мастерством;
- работа над техническим совершенствованием танца;
- репетиции и подготовка к выступлению на конкурсе «Моя Россия».

Тема 5. Танцевальная культура хакасского народа.

В содержание учебного материала входит знакомство с историко-культурным наследием хакасского народа. Разучиваются основные движения хакасского танца. Каждое движение изучается первоначально в своей основной форме, затем постепенно вводятся его разновидности, сочетания в комбинации с другими движениями.

ТЕОРИЯ:

- танец в истории культуры хакасского народа;
- показ иллюстраций национальных костюмов.

ПРАКТИКА (основные виды деятельности учащихся):

- правильно запомнить и повторить основные движения хакасского танца;
- выявлять ошибки в исполнении движений и исправлять их;
- осваивать умение правильно держать осанку при выполнении танцевальных движений;
- распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении;

- работать над качественным исполнением движений танца;
- самостоятельно выполнять танцевальные композиции под музыкальное сопровождение.

Тема 6. Бальные танцы и элементы хореографии.

В содержание учебного материала входит знакомство с понятием «бальные танцы».

Овладение основами бальной хореографии через изучение танцев европейской и латиноамериканской программ.

ТЕОРИЯ:

- танцы европейской программы;
- танцы латиноамериканской программы;

ПРАКТИКА (основные виды деятельности учащихся):

- правильно запомнить и повторить основные и подготовительные движения;
- выявлять ошибки в исполнении движений и исправлять их;
- соотносить свои движения с музыкой;
- красиво, правильно и четко двигаться в паре;
- исполнять программные композиции танцев;
- работать над качественным исполнением движений танца.

Тема 7. Постановочная работа.

Постановка танцевальной композиции «Поддай балалайку».

Совершенствование исполнительского мастерства. Проведение репетиций и выступление с танцем на школьных и городских мероприятиях.

ТЕОРИЯ:

- прослушивание музыкального материала, анализ, присчитывание тактов.

ПРАКТИКА (основные виды деятельности учащихся):

- разучивание отдельных движений;
- разучивание рисунка танца;
- соединение отдельных частей между собой;
- отработка отдельных движений танца и всего танца;
- совершенствование исполнительского мастерства;
- репетиции и подготовка к выступлению на последнем звонке.

Тема 8. Повторение и закрепление пройденного материала.

Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала. Развитие полученных танцевальных навыков. Отработка танцев.

ТЕОРИЯ:

- повторение и закрепление теоретических основ по темам программы.

ПРАКТИКА (основные виды деятельности учащихся):

- закрепление знаний о правилах исполнения движений;
- закрепление техники выполнения элементов танцев;
- совершенствование точности исполнения движений;
- активизация специфических видов памяти: моторной, слуховой, образной;
- работа над достижением более грамотного, музыкального и выразительного исполнения выученных танцев.

Формы организации учебных занятий:

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- индивидуальное занятие;
- коллективно-творческое занятие;
- беседа и рассказ;
- контрольное занятие;
- урок-концерт.

Основной формой организации учебного процесса является - групповое занятие.

Основная форма ведения курса - практическое занятие.

Все занятия тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование темы	Общее кол-во часов	Теоретических занятий	Практических занятий
1.	Основы знаний	2	2	
2.	Танцевально-ритмическая гимнастика и аэробика	14	1	13
3.	Основы русского народного танца	15	2	13
4.	Участие в конкурсах	9	1	8
5.	Танцевальная культура хакасского народа	19	2	17
6.	Бальные танцы и элементы хореографии	17	2	15
7.	Постановочная работа	21	2	19
8.	Повторение и закрепление пройденного материала	5	1	4
Итого:		102	13	89

Рассмотрена:
Методическим объединением
учителей физической культуры,
технологии, искусства и ОБЖ
Протокол от «30» 08. 2017 г. № 1

Утверждена:
приказом директора МБОУ «Гимназия»
от «01» 09. 2017 г. № 329

**Календарно-тематическое планирование
по внеурочной деятельности курса «В мире танца»
на 2017-2018 учебный год
для 5 –х классов**

Составлено:
Красных И.А., учителем ритмики
высшей квалификационной категории

1. Пояснительная записка

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности «В мире танца» составлено в соответствии с:

- рабочей программой по внеурочной деятельности курса «В мире танца»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями) от 17 декабря 2010г. №1897;
- основной образовательной программой основного общего образования на 2015-2020г.г., утвержденной приказом директора МБОУ «Гимназия» от 24.06.2015г. №235 (с изменениями и дополнениями).

Цель программы: развитие творческих способностей, танцевальной культуры и эстетического восприятия учащихся средствами хореографии.

Задачи:

- познакомить учащихся с разными видами и стилями хореографии через учебную и художественно-творческую деятельность;
- способствовать развитию психофизиологических качеств, творческих способностей, формированию эстетического вкуса и идеалов личности;
- воспитывать интерес к танцевальной культуре своего народа и народов других национальностей.

2. Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «В мире танца» в 5-х классах на 2017-2018 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	2		3	4
Тема: «Основы знаний» - 2 часа				
1.	Инструктаж по технике безопасности, санитарии и гигиене.	1	01.09.17	
2.	Медико–биологические основы. Влияние упражнений на работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем.	1	04.09.17	
Тема: «Танцевально-ритмическая гимнастика и аэробика» - 14 часов				
3.	Упражнения на координацию дыхания движения.	1	06.09.17	
4.	Общеразвивающие упражнения различной направленности.	1		
5.	Суставная гимнастика.	1	08.09.17	
6.	Базовые наклоны, прогибы и скручивания.	1	11.09.17	
7.	Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.	1	13.09.17	
8.	Развитие двигательных способностей.	1	15.09.17	
9.	Комплекс упражнений для разогрева.	1	18.09.17	
10.	Комплекс упражнений для суставов «Джазовая разминка».	1	20.09.17	
11.	Комплекс упражнений с элементами хореографии «Кнопочка».	1	22.09.17	
12.	Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки «По ниточке».	1	25.09.17	
13.	Упражнения на укрепление мышц, формирование мышечного корсета и развитие силы.	1	27.09.17	
14.	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия «Жёлтые ботинки».	1	29.09.17	
15.	Комплекс упражнений на расслабление мышц рук и ног.	1	02.10.17	
16.	Интенсивный силовой комплекс.	1	04.10.17	
Тема: «Основы русского народного танца» - 15 часов				
17.	Исторические корни русского танца.	1	06.10.17	
18.	Основные положения рук и ног в русском танце.	1	09.10.17	
19.	Русские ходы.	1	11.10.17	
20.	Элементы русского танца: притопы, «гармошка», «ёлочка», «ковырялочка».	1	13.10.17	

21.	Подготовка к вращениям на середине зала.	1	16.10.17	
22.	Подготовка к движениям: «молоточек», «моталочка», «веревочка».	1	18.10.17	
23.	«Ковырялочка» с броском ноги на 45 ⁰ и 90 ⁰ с активной работой корпуса и ноги.	1	20.10.17	
24.	Отработка техники исполнения выученных движений русского танца.	1	23.10.17	
25.	Разучивание танцевальной комбинации на основе выученных движений русского танца.	1	25.10.17	
26.	Танцевальная игра на русском материале «Заплетись плетень».	1	27.10.17	
27.	Хоровод – древнейший вид русского народного творчества.	1	06.11.17	
28.	Характеристика и определение хоровода, их виды, особенности исполнения.	1	08.11.17	
29.	Примеры исполнения игровых хороводов.	1	10.11.17	
30.	Примеры исполнения орнаментальных хороводов.	1	13.11.17	
31.	Танцевальная игра на русском материале «Змейка с воротцами».	1	15.11.17	
Тема: «Участие в конкурсах» - 9 часов				
32.	Подготовка танца «Ох, не будите меня» к городскому конкурсу «Моя Россия».	1	17.11.17	
33.	Отработка отдельных движений танца и всего танца.	1	20.11.17	
34.	Отработка техники исполнения движений танца (темп, ритм).	1	22.11.17	
35.	Отработка сложных элементов танца.	1	24.11.17	
36.	Работа над образом (эмоционально-образное раскрытие).	1	27.11.17	
37.	Работа над исполнительским мастерством.	1	29.11.17	
38.	Работа над техническим совершенствованием танца.	1	01.12.17	
39.	Подготовка танца к городскому конкурсу «Моя Россия».	1	04.12.17	
40.	Участие в конкурсе «Моя Россия».	1	06.12.17	
Тема: «Танцевальная культура хакасского народа» - 19 часов				
41.	Танец в истории культуры хакасского народа.	1	08.12.17	
42.	Основные элементы хакасского народного танца.	1	11.12.17	
43.	Работа над техникой исполнения движений.	1	13.12.17	
44.	Соединение основных движений в танцевальную комбинацию.	1	15.12.17	
45.	Отработка техники исполнения танцевальной комбинации.	1	18.12.17	
46.	Танец «Наездница». Движения танца.	1	20.12.17	
47.	Танец «Наездница». Отработка отдельных движений танца.	1	22.12.17	
48.	Отработка сложных элементов танца.	1	25.12.17	
49.	Танец «Наездница». Рисунок танца.	1	27.12.17	
50.	Разводка переходов и рисунка танца.	1	10.01.18	
51.	Соединение отдельных фигур танца между собой.	1	12.01.18	
52.	Отработка отдельных частей (фигур) танца.	1	15.01.18	
53.	Отработка отдельных движений танца и всего танцевального номера.	1	17.01.18	
54.	Отработка техники исполнения движений танца (темп, ритм).	1	19.01.18	
55.	Работа над танцевальным образом.	1	22.01.18	
56.	Работа над эмоциональным исполнением.	1	24.01.18	
57.	Работа над исполнительским мастерством.	1	26.01.18	
58.	Работа над танцевальной техникой.	1	29.01.18	
59.	Работа над техническим совершенствованием танца.	1	31.01.18	
Тема: «Бальные танцы и элементы хореографии» - 17 часов				
60.	Упражнения с элементами хореографии. Упражнения для ног.	1	02.02.18	
61.	Упражнения с элементами хореографии. Упражнения для рук и корпуса.	1	05.02.18	

62.	Упражнения с элементами хореографии. Сочетания шагов, повороты, прыжки.	1	07.02.18	
63.	Танец «Ритмический фокстрот». Музыкальный размер, ритм и темп.	1	09.02.18	
64.	Танец «Ритмический фокстрот». Основные движения и положения в паре.	1	12.02.18	
65.	Отработка техники исполнения движений танца (темп, ритм).	1	14.02.18	
66.	Танец «Ритмический фокстрот». Соединение выученных движений в учебную композицию.	1	16.02.18	
67.	Отработка техники исполнения движений в паре.	1	19.02.18	
68.	Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала.	1	21.02.18	
69.	История возникновения и развития танца Ча-ча-ча».	1	26.02.18	
70.	Танец «Ча-ча-ча». Музыкальный размер, ритм и темп.	1	28.02.18	
71.	Основные движения танца «Ча-ча-ча».	1	02.03.18	
72.	Отработка техники исполнения движений танца (темп, ритм).	1	05.03.18	
73.	Танец «Ча-ча-ча». Базовая композиция	1	07.03.18	
74.	Отработка техники исполнения движений в паре.	1	09.03.18	
75.	Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала.	1	12.03.18	
76.	Повторение композиций. Работа над исполнительским мастерством.	1	14.03.18	
Тема: «Постановочная работа» - 21 час				
77.	Прослушивание и разбор музыкального произведения, запланированного к постановке танца «Поддай балалайку»	1	16.03.18	
78.	Разбор и обсуждение сюжета танца «Поддай балалайку»	1	19.03.18	
79.	Разучивание отдельных движений танца в медленном темпе.	1	21.03.18	
80.	Отработка техники исполнения выученных движений.	1	23.03.18	
81.	Разучивание движений танца в быстром темпе.	1	02.04.18	
82.	Отработка техники исполнения выученных движений.	1	04.04.18	
83.	Соединение основных движений в танцевальные комбинации.	1	06.04.18	
84.	Отработка техники исполнения танцевальных комбинаций.	1	09.04.18	
85.	Соединение танцевальных комбинаций в фигуру танца.	1	11.04.18	
86.	Разводка переходов и рисунка танца.	1	13.04.18	
87.	Соединение отдельных фигур танца между собой.	1	16.04.18	
88.	Отработка отдельных движений танца и всего танцевального номера.	1	18.04.18	
89.	Отработка сложных элементов танца.	1	20.04.18	
90.	Отработка техники исполнения движений танца (темп, ритм).	1	23.04.18	
91.	Работа над танцевальным образом.	1	25.04.18	
92.	Работа над эмоциональным исполнением.	1	27.04.18	
93.	Отработка отдельных движений танца и всего танцевального номера.	1	30.04.18	
94.	Работа над исполнительским мастерством.	1	02.05.18	
95.	Работа над танцевальной техникой.	1	04.05.18	
96.	Отработка отдельных частей (фигур) танца.	1	07.05.18	
97.	Работа над техническим совершенствованием танца.	1	11.05.18	
Тема: «Повторение и закрепление пройденного материала» - 5 часов				
98.	Комплексы упражнений танцевально-ритмической гимнастики.	1	14.05.18	
99.	Танец «Наездница».	1	16.05.18	
100.	Танец «Поддай балалайку»	1	18.05.18	
101.	Бальные танцы и элементы хореографии.	1	21.05.18	
102.	Урок-концерт «Дыхание танца».	1	23.05.18	

**3. График представления и защиты результатов курса внеурочной деятельности
«В мире танца» в 5-х классах на 2017-2018 учебный год**

№ п/п	Темы представления результатов	Дата проведения
1.	Подготовка танцев к праздникам: «День учителя», «День пожилых людей», «День Матери», «Международный женский день», «День победы» и т.д. Участие в концертах в рамках школьных и городских мероприятий.	в течение учебного года
2.	Участие в городском фестивале-конкурсе народного творчества «Моя Россия».	06.12.2017
3.	Урок-концерт «Дыхание танца».	23.05.2018