**Муниципальное казенное общеобразовательное**  учреждение основная общеобразовательная школа д. Кинерь Малмыжского района Кировской области

**Рабочая программа**

**Курса внеурочной деятельности**

**«В ритме танца»**

(**спортивно - оздоровительное направление)**

Составитель программы:

Николаева Л. А.

 Д.Кинерь, 2022 г.

**Введение**

Учитывая требования, предъявляемые  к содержанию программ федеральными государственными  стандартами, разработана программа внеурочной деятельности **спортивно - оздоровительного направления** **«В ритме танца».**

**Актуальность**

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся.

**Новизна**  данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом основного общего образования 2018 года. Данная программа интегрированная и является результатом социального запроса по удовлетворению интеллектуальных потребностей и интересов учащихся.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется  основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип  взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию   творческой активности детей, дает  детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности.  Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

**Цель программы**: развитие эмоциональной и двигательной сферы детей через танцы и музыкальную деятельность

**Задачи:**

*Обучающая:*

        Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

        совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;

        научить соблюдать координацию движений рук и ног, следить за осанкой;

        сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала;

        научить выразительности и пластичности движений;

*Развивающая*

        развить  интерес к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;

        развить основы музыкальной культуры;

        способствовать развитию музыкальности, способности становления  музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях;

        развить умения  воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности;

        развить умения  определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).

*Воспитывающая:*

        воспитание организованной, гармонически развитой личности.

        приобщить обучающихся к творческой деятельности через искусство хореографии;

        сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества.

Ключевые аспекты программы учитывают цели и задачи образовательной программы и программы развития школы.

**Особенностью данной программы** является то, что она позволяет развивать индивидуальность обучающегося в творчестве, поддерживать   своеобразие стиля, стимулировать познавательную активность учащихся. Благодаря общению в группе единомышленников, позволяет развивать коммуникативные навыки.

Программа внеурочной деятельности **«В ритме танца»** **рассчитана на 1 час в неделю, 17 в год в 6-9 классах**.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования и связано с содержанием учебной деятельности по предметам.

**Межпредметные связи.**

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

**«**Музыкальное воспитание**»**, где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

**«**Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом,входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направление движения», «доли счета» (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики.

Формы работы.

Занятия по программе «В ритме танца» включают в себя  теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий,  основах здорового образа жизни,  о различных видах гимнастики, аэробики,  танцах, играх, истории фитнеса.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. **В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия.**В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

Все занятия тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга. Знания, умения и навыки, приобретённые на занятиях хореографией, находят широкое применение на других занятиях и уроках в школе.

**Результаты освоения внеурочной деятельности 6-9 кл. «В ритме танца».**

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельность

Программа внеурочной деятельности «В ритме танца»  способствует формированию личностных, метапредметных и предметных учебных действий.

**Личностные результаты:**

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

 установка на здоровый образ  жизни;

 основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;

 ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

  эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

  знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.

**Метапредметные результаты:**

**В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

 ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

 раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;

 ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;

 выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;

 характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

 осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

**В сфере регулятивных универсальных  учебных действий будут являться умения:**

 организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

 соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

 адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей,  родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

 оценивать правильность выполнения действия;

 адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

 организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

 самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

**Предметные  результаты**

выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне;

развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);

развитие чувства ритма;

умения характеризовать музыкальное произведение;

согласовывать музыку и движение.

**Формы подведения итогов**

По каждому разделу программы проводятся итоговые занятия для обучающихся на которых могут присутствовать родители и педагоги. В конце учебного года проводится отчетный концерт, в котором принимают участие все обучающиеся. Для творческого роста, в течение года обучающиеся принимают участие в поселковых и районных мероприятиях, конкурсах, фестивалях и концертах.

   Основными показателями танцевальной культуры и эстетической воспитанности обучающихся хореографическому искусству можно считать музыкальность, благородство манеры исполнения танца, а также способность самостоятельно оценивать свои творческие способности, наличие у обучающихся нравственной воспитанности выражающейся в поведении в коллективе, их трудолюбии, взаимопомощи, доброжелательности, общественной сознательности.

**Диагностирование результатов**

В течение учебного года все обучающиеся проходят диагностику с целью проверки начальных и итоговых знаний, умений и навыков, которые осуществляется во время занятий посредством:

- наблюдения  педагога за практической работой обучающихся;

- опросов по изученным темам;

- проведение открытых уроков для родителей;

- организация танцевальных конкурсов;

- участие в праздничных программах, концертах;

- проведение итогового занятия в конце учебного года;

- фиксации частота участия в творческих номерах.

Результативность обучения определяется качеством выполнения итоговых творческих номеров.

**Содержание программы курса 6 класс «В ритме танца» 17 часов**

**1.Организационная работа (1 час).**

**Теория.** Беседа по теме: «Мир танца»  (о целях и задачах предусмотренных программой, о правилах поведения на занятиях).

**Основы музыкальной грамоты (4 часа).**

**Теория.** Прослушивание музыкального оформления, определяя характер музыки (грустная, веселая),  темп (быстро, медленно), динамичность (тихо, громко).

**Практическая работа:**

**-**упражнения для развития музыкального слуха, с помощью хлопков руками, притопов выражать в движении характер   музыки и ее настроения;

- исполнение прыжков, ходьбы по залу, поворотов, бега, меняя темп согласно музыкальному оформлению;

- музыкально-ритмичные игры («Колобок».).

**2. Упражнения на ориентировку в пространстве (3 часа).**

**Практическая работа:**

**-**построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в круг);

- движения по залу в разных направлениях, по команде (хлопок в ладоши) выстраиваемся в условную фигуру;

- музыкально-ритмичные игры на ориентировку в пространстве («Горошины».).

**3.Основы классического танца (3 часа).**

**Практическая работа:**

**-**постановка корпуса, рук, ног, головы. Позиции рук, ног, поклон;

- упражнения для развития устойчивости и выворотности стопы;

- прыжки по позициям ног.

**4.Ритмичные  упражнения (5 часов).**

**Практическая работа:**

**-**упражнения на середине зала (разминка по физиологическому принципу (движения головы, шеи, плеч, рук, наклоны корпуса, прыжки);

- упражнения в продвижении по залу (игра «Веселый зоосад»);

- упражнения на расслабления (релаксация);

- упражнения с предметами (мяч, скакалка, ленты);

**Итоговое занятие 1 час**.

**5. Отчетный концерт. 1 час.**

**ТЕМАТИЧЕСКое ПЛАНирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п\п | Наименование разделов (тем) | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Организационная работа | 1 | 1 | - |
| 2 | Основы музыкальной грамоты | 4 | 1 | 3 |
| 3 | Упражнения на ориентировку в пространстве | 3 | - | 3 |
| 4 | Основы классического танца | 3 | - | 3 |
| 5 | Ритмичные  упражнения | 5 | - | 5 |
| 6 | Отчетный концерт | 1 |  | 1 |
|  | ИТОГО: | 17 | 2 | 15 |

**Календарно-тематическое планирование по программе**

**внеурочной деятельности общекультурного направления**

**«В ритме танца»  6  классе.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п\п | Наименование тем | Кол-во часов | | |  |
| Всего | Теория | Практика | дата |
| 1 | **Организационная работа.** | **1** | **1** | - |  |
| 2.1. | Основы музыкальной грамоты. | **4** | 1 | 3 |  |
| 2.2.  2.3. | Прослушивание музыкального оформления, определяя характер музыки (грустная, веселая), темп (быстро, медленно), динамичность (тихо, громко).  Упражнения для развития музыкального слуха, с помощью хлопков руками, притопов выражать в движении характер музыки и ее настроения;  Исполнение прыжков, ходьбы по залу, поворотов, бега, меняя темп согласно музыкальному оформлению;  Музыкально-ритмичные игры («Колобок».). | 1 | 1 |  |  |
| 2.4 | 1  1  1 |  | 1  1  1 |  |
| 3. | **Основы классического танца** | **3** | **1** | **3** |  |
| 3.1.  3.2.  3.3.  3.4 | **Построения и перестроения (в шеренгу, в колонну, в круг);**  **Движения по залу в разных направлениях, по команде (хлопок в ладоши) Выстраиваемся в условную фигуру;**  **Музыкально-ритмичные игры на ориентировку в пространстве («Горошины».).** |  |  |  |  |
| 4.1. | Знакомство с  классическим танцем | 1 | 1 | **-** |  |
| 4.2. | Постановка корпуса, рук, ног, головы. Позиции рук, ног, поклон; | 1 | - | 1 |  |
| 4.3. | Упражнения для развития устойчивости и выворотности стопы. Прыжки по позициям ног. | 1 | - | 1 |  |
| 5. | **Ритмичные упражнения** | **6** | **1** | **2** |  |
| 5.1. | Упражнения на середине зала (разминка по физиологическому принципу (движения головы, шеи, плеч, рук, наклоны корпуса, прыжки)); | 1 | 1 | - |  |
| 5.2. | Упражнения на расслабления (релаксация);  Упражнения с предметами (мяч, скакалка, ленты | 3 | - | 2 |  |
| 5.3. | Репетиционная работа. | 2 | - | 1 |  |
| 6. | **Отчетный концерт.** | **1** |  | 1 |  |
|  | ИТОГО: | **17** | 7 | **11** |  |

**Содержание программы 7 класс**

**Раздел 1.  Организационная работа. (1 час)**

1.1 Вводное занятие.    Общие правила техники безопасности на занятиях.

**Раздел 2. Ритмика. (3 часов)**

2.1Основы музыкальной грамоты.  (1 час)

**Теория**. Определение куплетной формы (вступление, запев, припев),  музыкальные размеры  (2/4, 3/4, 4/4),  жанров музыки (марш, песня, танец).

2.2. Музыкально-пространственные упражнения. (2 часа)

**Практическая работа:**

**-**исполнение прыжков, ходьбы по залу, поворотов, бега, меняя темп согласно музыкальному оформлению;

- музыкально-ритмичные игры: «Музыкальный паровозик», «Зеркальное отражение».).

**Раздел 3. Основы русского народного танца. (5 часов)**

3.1 Знакомство с русским народным  танцем.

**Теория**. Беседа по теме:  «Истоки русского народного танца», прослушивание фонограмм.

 3.2. Основные положения рук, ног.  (2 часа)

**Практическая работа:**

**-**основные положения  ног (пять открытых и пять прямых позиций ног);

- основные положения рук 1,2,3 – классические позиции рук, 4 - руки на поясе, 5 - руки скрещены перед грудью, но не прикасаются к корпусу. 6 - руки согнуты в локтях и заведены за голову. 7 - руки согнуты в локтях и положены тыльной стороной кисти за спину на пояс.

3.3. Основные движения. (2 часа)

- поклон, ходы и проходки (простой бытовой шаг, переменный шаг,  ход с каблука, ход с носка, плавный ход, боковой ход, притопы);

- движения: «Ковырялочка», «Моталочка», «Присядка»

3.4. Итоговое  занятие.  (1 час)

**Раздел 4.  Постановочно-репетиционная работа. (8 часов)**

**Теория.**4.1Знакомство с сюжетом танцевально-театрализованной композиции, распределение ролей.

4.2. Разучивание танцевальных комбинаций.   (3 часа)

**Практическая работа.**

Постановочная работа:

- изучение отдельных движений;

- сборка отдельных движений в танцевальную комбинацию;

- разводка танца по рисункам, фигурам.

4.3. Репетиционная работа. (4 часа)

**Практическая работа:**

**-**отработка отдельных движений  танцевального номера;

- отработка комбинаций движений;

- соединение основных рисунков в композицию;

- работа на сцене.

5. **Отчетный концерт.**

**ТЕМАТИЧЕСКое ПЛАНирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п\п | Наименование разделов (тем) | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Организационная работа | 1 | 1 | - |
| 2 | Ритмика | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Основы русского народного танца | 5 | 1 | 4 |
| 4 | **Постановочно-репетиционная работа** | 8 | 1 | 7 |
|  | ИТОГО: | 17 | 4 | 13 |

**Календарно-тематическое планирование по    программе**

**внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления**

**«В ритме танца»  7  классе.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п\п | Наименование тем | Кол-во часов | | |  |
| Всего | Теория | Практика | дата |
| 1 | **Организационная работа.** | **1** | **1** | - |  |
| 2. | **Ритмика.** | **3** | **1** | **2** |  |
| 2.1. | Основы музыкальной грамоты. | 1 | 1 | - |  |
| 2.2.  2.3. | Музыкально-пространственные упражнения.  Музыкально-пространственные упражнения. | 2 | - | 2 |  |
| 3. | **Основы русского народного танца** | **5** | **1** | **4** |  |
| 3.1. | Знакомство с  русским народным танцем | 1 | 1 | **-** |  |
| 3.2.  3.3. | Основные положения рук, ног.  Основные положения рук, ног | 2 | - | 2 |  |
| 3.4. | Основные движения. | 2 | - | 2 |  |
| 3.5 | Итоговое занятие | 1 | **-** | 1 |  |
| 4. | **Постановочно-репетиционная работа** | **8** | **1** | **7** |  |
| 4.1. | Знакомство с сюжетом танцевально-театрализованной композиции | 1 | 1 | - |  |
| 4.2.  4.3.  4.4. | Разучивание танцевальных комбинаций.  Разучивание танцевальных комбинаций.  Разучивание танцевальных комбинаций. | 3 | - | 3 |  |
| 4.5  4.6.  4.7. | Репетиционная работа.  Репетиционная работа.  Репетиционная работа. | 3 | - | 3 |  |
| 4.8. | **Отчетный концерт.** | 1 |  | 1 |  |
|  | ИТОГО: | **17** | 7 | **11** |  |

**Содержание программы  8 класс**

**Раздел 1.  Организационная работа. (1 час)**

1.1 Здоровый образ жизни и его составляющие.

**Раздел 2. Ритмика.    (7 часов)**

2.1   Ритмичные упражнения. (2 часа)

**Практическая работа:**

**-**комбинации движений на середине и в продвижении по залу;

- упражнения с предметами, в партере, релаксация.

2.2   Акробатика.  (1 часа)

**Теория.** Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

**Практическая работа:**

**-**кувырки,   колесо,  стойка на лопатках, стойка на голове, шпагат,  мостик комбинация  акробатических движений.

2.3  Актерское мастерство.  (2 часа)

**Практическая работа:**

**-**пантомима, этюды;

- инсценировки сказки:  «В гостях у Бабы яги».

2.4 Музыкально-ритмические композиции. (1 часа)

**Практическая работа:**

**-**разучивание движений, комбинаций музыкально-ритмической композиции «Горошинки»; Соединения основных рисунков (фигур).

 2.5.  Итоговое занятие.    (1 час)

**Раздел 3. Основы бального танца.  (8 часов)**

3.1.  Знакомство с бальным танцем. (1 час)

**Теория.**Первоначальное представление о бальном танце. Беседа по теме: «История возникновения бального  танца».

3.2    Основные положения бального танца. (1 час)

**Практическая работа:**

**-**положения рук, ног, головы, корпуса, положения в паре, поклон.

3.3   Основные элементы бального танца. (2 часа)

**Практическая работа:**

**-**«Полька» (ход танца, подскоки, прыжки, галоп, повороты);

- «Полька» (работа в паре).

3.4. Композиция бального танца.(1 часа)

**Практическая работа:**

Композиция танца «Полька»:

- соединения движений в комбинацию;

- смена танцевального рисунка  (работа в паре).

3.5 Репетиционная работа.(2 часа)

**Практическая работа:**

**-**отработка отдельных движений  танцевального номера;

- соединение основных рисунков в композицию, работа на сцене.

3.6 . Итоговое занятие. (**1** **час**).

4. **Отчетный концерт. (1 час).**

**ТЕМАТИЧЕСКое ПЛАНирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п\п | Наименование тем | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | **Организационная работа** | **1** | **1** | - |
| 2 | **Ритмика** | **7** | **1** | **6** |
| 2.1 | Ритмичные упражнения | 1 |  | 1 |
| 2.2 | Акробатика | 1 | 1 | - |
| 2.3 | Актерское мастерство | 2 | - | 2 |
| 2.4 | Музыкально-ритмические композиции | 1 | - | 1 |
| 2.5 | Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| 3 | **Основы бального танца** | **8** | **1** | **6** |
| 3.1 | Знакомство с бальным танцем | 1 | 1 | - |
| 3.2 | Основные  танцевальные положения | 1 | - | 1 |
| 3.3 | Основные танцевальные элементы | 2 | - | 2 |
| 3.4 | Танцевальная композиция | 1 | - | 1 |
| 3.5 | Репетиционные работы | 2 | - | 2 |
| 3.6 | Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| 4 | **Отчетный концерт** | **1** | **-** | **1** |
|  | ИТОГО: | **17** | **5** | **12** |

**Календарно-тематическое планирование по программе**

**внеурочной деятельности спортивно – оздоровительное направление «В ритме танца»  8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п\п | Наименование тем | Кол-во часов | | | Дата |
| Всего | Теория | Практика |  |
| 1 | **Организационная работа** | **1** | **1** | - |  |
| 2 | **Ритмика** | **7** | **1** | **6** |  |
| 2.1 | Ритмичные упражнения | 1 |  | 1 |  |
| 2.2 | Акробатика | 1 | 1 | - |  |
| 2.3 | Актерское мастерство | 2 | - | 2 |  |
| 2.4 | Музыкально-ритмические композиции | 1 | - | 1 |  |
| 2.5 | Итоговое занятие | 1 | - | 1 |  |
| 3 | **Основы бального танца** | **8** | **1** | **6** |  |
| 3.1 | Знакомство с бальным танцем | 1 | 1 | - |  |
| 3.2 | Основные  танцевальные положения | 1 | - | 1 |  |
| 3.3 | Основные танцевальные элементы | 2 | - | 2 |  |
| 3.4 | Танцевальная композиция | 1 | - | 1 |  |
| 3.5 | Репетиционная работа | 2 | - | 2 |  |
| 3.6 | Итоговое занятие | 1 |  |  |  |
| 4. | **Отчетный концерт** | **1** | **-** | **1** |  |
|  | ИТОГО: | **17** | **5** | **12** |  |

**Содержание программы 9 класс**

**Раздел 1.  Организационная работа. (1 час)**

**Теория**.   Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий.

**Раздел 2. Современная хореография. (7 часов)**

2.1. Упражнения на середине зала.  (1 часа)

**Теория.**  Знакомство с современной хореографией. Прослушивание фонограмм современной музыки, просмотр видеоматериала.

**Практика:**

- партерная гимнастика (упражнения на ковриках).

2.2  Акробатика. (1 часа)

**Теория.** 2.1 Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Терминология.

**Практическая работа:**

**-**кувырки,   колесо,  стойка на лопатках, шпагат,  мостик комбинация  акробатических движений.

   2.3 Актерское мастерство. (2 часа)

**Практическая работа:**

**-**пантомима, этюды, ролевые игры;

- инсценировки, театр-экспромт.

2.4 Комбинации движений. (2 часа)

- комбинации движений с предметами (обруч, мяч, скакалка);

- танцевально-игровые комбинации.

2.5.   Итоговое занятие. (1 час)

**Раздел 3. Основы русского народного танца.  (4 часов)**

3.1.  Основные движения. (2 часа)

**Практическая работа:**

**-**повторение материала 8 класса (дополнительно изучаются усложненные комбинации каблучных движений);

- движения:   «Веревочка», прыжковые комбинации, вращения.

3.2.  Комбинации движений. (1 часа)

**Практическая работа:**

**-**основные движения   танца «Плясовая»: шаги, проходки, бег, прыжки, притопы, «Ковырялочка», «Гармошка», «Верёвочка», соединения движений в комбинацию;

- смена танцевального рисунка, танцевально-игровые этюды.

3.3. Итоговое занятие.(1 час)

**Раздел 4. Постановочно-репетиционная работа. (4 часа)**

**Теория.**4.1Знакомство с сюжетом танцевально-театрализованной композиции. (1 час)

4.1. Разучивание танцевальных комбинаций. (2 часа)

**Практическая работа.**

 Постановочная работа:

- изучение отдельных движений, сборка отдельных движений в танцевальную комбинацию;

- разводка танца по рисункам, фигурам.

4.2. Репетиционная работа.(1 часа)

**Практическая работа:**

**-**отработка отдельных движений  танцевального номера;

- отработка комбинаций движений;

- соединение основных рисунков в композицию, работа на сцене.

5. **Отчетный концерт. (1 час)**

**ТЕМАТИЧЕСКое ПЛАНирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п\п | Наименование тем | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | **Организационная работа** | **1** | **1** | - |
| 2 | **Современная хореография** | **7** | **1** | **6** |
| 2.1 | Упражнения на середине зала | 1 |  | 1 |
| 2.2 | Акробатика | 1 | 1 | - |
| 2.3 | Актерское мастерство | 2 | - | 2 |
| 2.5 | Танцевальные комбинации | 2 | - | 2 |
| 2.6 | Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| 3 | **Основы русского народного танца** | **4** | **-** | **4** |
| 3.1 | Основные движения | 2 | - | 1 |
| 3.2 | Комбинации движений | 1 | - | 1 |
| 3.3 | Итоговое занятие | 1 | - | 1 |
| 4 | **Постановочно-репетиционная работа** | **4** | **1** | **3** |
| 4.1 | Знакомство с сюжетом танцевально-театрализованной композиции | 1 | 1 | - |
| 4.2 | Разучивание танцевальных комбинаций. | 2 | - | 2 |
| 4.3 | Репетиционная работа | 1 | - | 1 |
| 5 | **Отчетный концерт** | **1** | **-** | **1** |
|  | ИТОГО: | **17** | **5** | **12** |

**Календарно-тематическое планирование по программе**

**внеурочной деятельности общекультурного направления**

**«В ритме танца»  в 9 классе.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п\п | Наименование тем | Кол-во часов | | | Дата  проведения |
| Всего | Теория | Практика |  |
| 1 | **Организационная работа** | **1** | **1** | - |  |
| 2 | **Современная хореография** | **7** | **1** | **6** |  |
| 2.1 | Упражнения на середине зала | 1 |  | 1 |  |
| 2.2 | Акробатика | 1 | 1 | - |  |
| 2.3 | Актерское мастерство | 2 | - | 2 |  |
| 2.4 | Танцевальные комбинации | 2 | - | 2 |  |
| 2.5 | Итоговое занятие | 1 | - | 1 |  |
| 3 | **Основы русского народного танца** | **4** | **-** | **4** |  |
| 3.1 | Основные движения | 2 | - | 2 |  |
| 3.2 | Комбинации движений | 1 | - | 1 |  |
| 3.3 | Итоговое занятие | 1 | - | 1 |  |
| 4 | **Постановочно-репетиционная работа** | **4** | **1** | **3** |  |
| 4.1 | Знакомство с сюжетом танцевально-театрализованной композиции | 1 | 1 | - |  |
| 4.2 | Разучивание танцевальных комбинаций. | 2 | - | 2 |  |
| 4.3 | Репетиционная работа | 1 | - | 1 |  |
| 5 | **Отчетный концерт** | **1** | **-** | **1** |  |
|  | ИТОГО: | **17** | **5** | **12** |  |

**Список литературы**

1.             Матвеев А.П., Физическая культура 6-9 классы [Текст] / А.П. Матвеев  – М: Просвещение, 2009. – 32 с.

2.             Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова    – Троицкое, 2008. – 12 с.

3.             Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., -  М. Просвещение, 2010. – 120 с.

4.             Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст]  / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010. – 221 с.

5.             Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.

6.              Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми.  Методическое  пособие  [Текст] / Е.А. Бабенкова  -  М: Астрель, 2006. – 208 с.

7.             Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.

**8.**Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст]  / П.К. Петров  - М: Владос, 2000. – 448 с.

9.             Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик -  М: Владос, 2002. – 208 с.

**Понятийный аппарат**

**Аэробика**- гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений.

**Балет**- вид сценического искусства, в котором действия персонажей выражается через танцы и музыку.

**Вальс** — общее название бальных и народных танцев музыкального размера 3/4, исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом.

общее название бальных танцев ,исполняющихся в закрытой позиции

**Выносливость** – способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок;

**Гибкость** - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

**Гимнастика** – вид спорта , включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках

**Дыхание**- совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода .

**Здоровье**– состояние  живого  организма , при котором организм способен полностью выполнять свои функции.

**Здоровый образ жизни** - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

**Игры** **детские** -  вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни.

**Организм** – тело, обладающее совокупностью свойств , отличающих его от неживой материи.

**Пи́ща**— всё, что пригодно для еды и питья живыми организмами.

Основное назначение пищи — быть источником энергии и «строительного материала» для организма.

**Партерная гимнастика -** слово партер произошло от французского parterre (по земле): слово par — по, а слово terre — земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров

**Полька** — быстрый, живой среднеевропейский **танец**, а также жанр **танцевальной** музыки. **Полька** появилась в середине XIX века в Богемии (современная Чехия), и с тех пор стала известным народным **танцем**.

Пульс (от лат. pulsus - удар, толчок) — колебания стенок кровеносных сосудов.

**Режим** **дня** — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни

**Релакса́ция** (от лат. relaxatio — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения

**Самоконтроль** Контроль над самим собой, над своей работой

**Танец** — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела.

**Сила**  -  способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

**Спортивная** **гимнастика** — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках…

**Фанк-аэробика** (Funk) – для этого вида занятий характеран особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений

**Физи́ческая** **культу́ра** — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

**Физическое** **развитие** - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.

**Фитнес** (англ. **fitness**, от глагола "to fit" — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека

**Хорово́д** (хоро, коло, корогод, карагод, харагод) — древний народный круговой обрядовый танец и содержит в себе элементы драматического действа.

**Художественная** **гимнастика** — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)