

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 вихре вальса»**

Направление: общекультурное

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

Рабочая программа по внеурочной деятельности «В вихре вальса» 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 вихре вальса»

Личностные результаты

У ученика будут сформированы:

- готовность и способность к саморазвитию;
- развитие познавательных интересов, учебных мотивов;
- знание основных моральных норм.

Выпускник получит возможность для формирования:

- чувства прекрасного и эстетических чувств;
- навыков грациозно и органично двигаться;
- умения общаться с партнёром.

Регулятивные УУД

У ученика будут сформированы навыки:

- оценивать правильность выполнения работы;
- вносить необходимые коррективы;
- уметь планировать работу и определять последовательность действий.

Выпускник получит возможность для формирования умений:

- соотносить свои движения с услышанной музыкой;
- активизация сил и энергии к волевому усилию в достижении поставленной цели.

Познавательные УУД

У ученика будут сформированы способности:

- самостоятельно включаться в творческую деятельность;
- осуществлять выбор движения в такт музыкального сопровождения.

Выпускник получит возможность для формирования способностей:

- использовать полученные знания и навыки для исполнения фигурного вальса на различных мероприятиях.

Коммуникативные УУД

У ученика будут сформированы умения:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Выпускник получит возможность для формирования навыков:

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты освоения курса:

Ученик научится:

- предлагаемый материал: воспринимать, запоминать, применять;
- технике исполнения вальсовых шагов;
- двигаться в ритме музыки по заданной схеме;
- грациозно и органично двигаться, общаться с партнером;
- использовать полученные знания и навыки для участия в композиции «Прощальный школьный вальс» на празднике «Последний звонок».

Выпускник получит возможность для формирования:

- навыка коллективной творческой деятельности;
- умения ориентироваться на площадке танцевального зала;
- навыка исполнения танцевальных комбинаций и композиций.

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 во время занятий;
- умение контролировать величину нагрузки.

Тема 2. Тренировочные упражнения. Разминка.

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.

Тема 3. Основные движения бального танца - Фигурный вальс.

В содержание учебного материала входит освоение основных движений бального танца «Фигурный вальс». 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 четко двигаться в паре;
- исполнять программную композицию «Фигурный вальс»;
- работать над качественным исполнением движений танца «Фигурный вальс».

Тема 4. Постановочная работа.

Подготовка танцевальной композиции «Прощальный школьный вальс» к празднику «Последний звонок». Совершенствование исполнительского мастерства. Проведение репетиций и выступление с танцем на последнем звонке.

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.

Формы занятий.

Основными формами работы является учебно-практическая деятельность (15% - теоретические, 85% - практические занятия).

В основе обучения лежит чередование занятий: индивидуальных, коллективных, групповых.

Используются следующие формы работы на занятиях:

- Индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий);
- Индивидуализированная (где учитываются учебные и индивидуальные возможности воспитанника);
- Групповая, которая предполагает наличие системы «педагог-группа-воспитанник»;
- Парная, которая может быть представлена постоянными и сменными парами;
- Коллективная – концертная деятельность (выступление с танцевальным номером).

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование темы	Общее кол-во часов	Теоретических занятий	Практических занятий
1.	Основы знаний	2	2	
2.	Тренировочные упражнения. Разминка	4	1	3
3.	Основные движения бального танца - Фигурный вальс	18	2	16
4.	Постановочная работа	10	1	9
	Итого:	34	6	28

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 вихре вальса»
на 2017-2018 учебный год
для 11 а класса**

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

1. Пояснительная записка

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности «В вихре вальса» составлено в соответствии с:

- рабочей программой по внеурочной деятельности курса «В вихре вальса»;

- - приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. № 1645 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- основной образовательной программой среднего общего образования на 2016-2018г., утвержденной приказом директора МБОУ «Гимназия» от 01.09.2016г. №276 (с изменениями и дополнениями).

Цель программы: приобщение к танцевальной культуре, раскрытие творческих способностей учащихся посредством обучения бальному танцу «Вальс».

Задачи:

- сформировать представление о вальсе, обучить технике исполнения вальсовых шагов, научить двигаться в ритме музыки по заданной схеме;
- формировать культуру межличностных отношений, выработку навыков коллективной творческой деятельности;
- подготовить композицию «Прощальный школьный вальс» для выступления на празднике «Последний звонок».

2. Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «В вихре вальса» в 11 а классе 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	05.09.17	
2.	Медико–биологические основы. Характеристика физического состояния. Контроль и самоконтроль во время занятий.	1	12.09.17	
Тема: «Тренировочные упражнения. Разминка» - 4 часа				
3.	Разминка. Упражнения для рук.	1	19.09.17	
4.	Разминка. Упражнения для ног.	1	26.09.17	
5.	Разминка. Упражнения для корпуса.	1	03.10.17	
6.	Ритмические упражнения.	1	10.10.17	
Тема: «Основные движения бального танца - Фигурный вальс» - 18 часов				
7.	Вальс - как музыкальный жанр.	1	17.10.17	
8.	Вальс: история возникновения и развития танца.	1	24.10.17	
9.	Позиции ног и рук. Поклон и реверанс.	1	07.11.17	
10.	Вальсовая дорожка по линии танца.	1	14.11.17	
11.	Вальсовые повороты. Правый поворот.	1	21.11.17	
12.	Вальсовые повороты. Левый поворот.	1	28.11.17	
13.	Балансе вправо, влево, вперед и назад.	1	05.12.17	
14.	Основные положения в паре и соединения рук.	1	12.12.17	
15.	Вальсовый поворот в паре.	1	19.12.17	
16.	Связующий поворот.	1	26.12.17	
17.	Балансе вправо и влево в паре.	1	09.01.18	
18.	Балансе вперед и назад в паре.	1	16.01.18	
19.	Вальсовые повороты и дорожка.	1	23.01.18	
20.	Балансе и связующий поворот.	1	30.01.18	
21.	Балансе и повороты вальса.	1	06.02.18	
22.	Соединение вальсовых движений в танец «Фигурный вальс».	1	13.02.18	
23.	Работа над техникой исполнения.	1	20.02.18	
24.	Повторение и закрепление пройденного материала.	1	27.02.18	
Тема: «Постановочная работа» - 10 часов				
25.	Разучивание композиции «Прощальный школьный вальс». Фигура № 1.	1	06.03.18	

26.	Разучивание композиции «Прощальный школьный вальс». Фигура № 2.	1	13.03.18	
27.	Разучивание композиции «Прощальный школьный вальс». Фигура № 3.	1	20.03.18	
28.	Разучивание композиции «Прощальный школьный вальс». Фигура № 4.	1	03.04.18	
29.	Разводка переходов и рисунка танца.	1	10.04.18	
30.	Соединение отдельных фигур танца между собой.	1	17.04.18	
31.	Работа над исполнительским мастерством.	1	24.04.18	
32.	Работа над танцевальной техникой.	1	08.05.18	
33.	Работа над техническим совершенствованием танца.	1	15.05.18	
34.	Подготовка к выступлению на празднике «Последний звонок».	1	22.05.18	

**3. График представления и защиты результатов курса внеурочной деятельности
«В вихре вальса» в 11 а классе на 2017-2018 учебный год**

№ п/п	Темы представления результатов	Дата проведения
1.	Выступление с танцем «Прощальный школьный вальс» на празднике «Последний звонок».	25.05.2018

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 вихре вальса»
на 2017-2018 учебный год
для 11 б класса**

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

1. Пояснительная записка

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности «В вихре вальса» составлено в соответствии с:

- рабочей программой по внеурочной деятельности курса «В вихре вальса»;
- - приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. № 1645 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- основной образовательной программой среднего общего образования на 2016-2018г., утвержденной приказом директора МБОУ «Гимназия» от 01.09.2016г. №276 (с изменениями и дополнениями).

Цель программы: приобщение к танцевальной культуре, раскрытие творческих способностей учащихся посредством обучения бальному танцу «Вальс».

Задачи:

- сформировать представление о вальсе, обучить технике исполнения вальсовых шагов, научить двигаться в ритме музыки по заданной схеме;
- формировать культуру межличностных отношений, выработку навыков коллективной творческой деятельности;
- подготовить композицию «Прощальный школьный вальс» для выступления на празднике «Последний звонок».

2. Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «В вихре вальса» в 11 б классе 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. Характеристика физического состояния. Контроль и самоконтроль во время занятий.	1	08.09.17	
Тема: «Тренировочные упражнения. Разминка» - 4 часа				
3.	Разминка. Упражнения для рук.	1	15.09.17	
4.	Разминка. Упражнения для ног.	1	22.09.17	
5.	Разминка. Упражнения для корпуса.	1	29.09.17	
6.	Ритмические упражнения.	1	06.10.17	
Тема: «Основные движения бального танца - Фигурный вальс» - 18 часов				
7.	Вальс - как музыкальный жанр.	1	13.10.17	
8.	Вальс: история возникновения и развития танца.	1	20.10.17	
9.	Позиции ног и рук. Поклон и реверанс.	1	27.10.17	
10.	Вальсовая дорожка по линии танца.	1	10.11.17	
11.	Вальсовые повороты. Правый поворот.	1	17.11.17	
12.	Вальсовые повороты. Левый поворот.	1	24.11.17	
13.	Балансе вправо, влево, вперед и назад.	1	01.12.17	
14.	Основные положения в паре и соединения рук.	1	08.12.17	
15.	Вальсовый поворот в паре.	1	15.12.17	
16.	Связующий поворот.	1	22.12.17	
17.	Балансе вправо и влево в паре.	1	12.01.18	
18.	Балансе вперед и назад в паре.	1	19.01.18	
19.	Вальсовые повороты и дорожка.	1	26.01.18	
20.	Балансе и связующий поворот.	1	02.02.18	
21.	Балансе и повороты вальса.	1	09.02.18	
22.	Соединение вальсовых движений в танец «Фигурный вальс».	1	16.02.18	
23.	Работа над техникой исполнения.	1	02.03.18	
24.	Повторение и закрепление пройденного материала.	1	09.03.18	
Тема: «Постановочная работа» - 10 часов				
25.	Разучивание композиции «Прощальный школьный вальс». Фигура № 1.	1	16.03.18	

26.	Разучивание композиции «Прощальный школьный вальс». Фигура № 2.	1	23.03.18	
27.	Разучивание композиции «Прощальный школьный вальс». Фигура № 3.	1	06.04.18	
28.	Разучивание композиции «Прощальный школьный вальс». Фигура № 4.	1	13.04.18	
29.	Разводка переходов и рисунка танца.	1	20.04.18	
30.	Соединение отдельных фигур танца между собой.	1	27.04.18	
31.	Работа над исполнительским мастерством.	1	04.05.18	
32.	Работа над танцевальной техникой.	1	11.05.18	
33.	Работа над техническим совершенствованием танца.	1	18.05.18	
34.	Выступление с танцем «Прощальный школьный вальс» на празднике «Последний звонок».	1	25.05.18	

**3. График представления и защиты результатов курса внеурочной деятельности
«В вихре вальса» в 11 б классе на 2017-2018 учебный год**

№ п/п	Темы представления результатов	Дата проведения
1.	Выступление с танцем «Прощальный школьный вальс» на празднике «Последний звонок».	25.05.2018

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 вихре вальса»
на 2017-2018 учебный год
для 11 в класса**

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

1. Пояснительная записка

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности «В вихре вальса» составлено в соответствии с:

- рабочей программой по внеурочной деятельности курса «В вихре вальса»;
- - приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. № 1645 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- основной образовательной программой среднего общего образования на 2016-2018г., утвержденной приказом директора МБОУ «Гимназия» от 01.09.2016г. №276 (с изменениями и дополнениями).

Цель программы: приобщение к танцевальной культуре, раскрытие творческих способностей учащихся посредством обучения бальному танцу «Вальс».

Задачи:

- сформировать представление о вальсе, обучить технике исполнения вальсовых шагов, научить двигаться в ритме музыки по заданной схеме;
- формировать культуру межличностных отношений, выработку навыков коллективной творческой деятельности;
- подготовить композицию «Прощальный школьный вальс» для выступления на празднике «Последний звонок».

2. Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «В вихре вальса» в 11 в классе 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	02.09.17	
2.	Медико–биологические основы. Характеристика физического состояния. Контроль и самоконтроль во время занятий.	1	09.09.17	
Тема: «Тренировочные упражнения. Разминка» - 4 часа				
3.	Разминка. Упражнения для рук.	1	16.09.17	
4.	Разминка. Упражнения для ног.	1	23.09.17	
5.	Разминка. Упражнения для корпуса.	1	30.09.17	
6.	Ритмические упражнения.	1	07.10.17	
Тема: «Основные движения бального танца - Фигурный вальс» - 18 часов				
7.	Вальс - как музыкальный жанр.	1	14.10.17	
8.	Вальс: история возникновения и развития танца.	1	21.10.17	
9.	Позиции ног и рук. Поклон и реверанс.	1	11.11.17	
10.	Вальсовая дорожка по линии танца.	1	18.11.17	
11.	Вальсовые повороты. Правый поворот.	1	25.11.17	
12.	Вальсовые повороты. Левый поворот.	1	02.12.17	
13.	Балансе вправо, влево, вперед и назад.	1	09.12.17	
14.	Основные положения в паре и соединения рук.	1	16.12.17	
15.	Вальсовый поворот в паре.	1	23.12.17	
16.	Связующий поворот.	1	13.01.18	
17.	Балансе вправо и влево в паре.	1	20.01.18	
18.	Балансе вперед и назад в паре.	1	27.01.18	
19.	Вальсовые повороты и дорожка.	1	03.02.18	
20.	Балансе и связующий поворот.	1	10.02.18	
21.	Балансе и повороты вальса.	1	17.02.18	
22.	Соединение вальсовых движений в танец «Фигурный вальс».	1	24.02.18	
23.	Работа над техникой исполнения.	1	03.03.18	
24.	Повторение и закрепление пройденного материала.	1	10.03.18	
Тема: «Постановочная работа» - 10 часов				
25.	Разучивание композиции «Прощальный школьный вальс». Фигура № 1.	1	17.03.18	

26.	Разучивание композиции «Прощальный школьный вальс». Фигура № 2.	1	24.03.18	
27.	Разучивание композиции «Прощальный школьный вальс». Фигура № 3.	1	07.04.18	
28.	Разучивание композиции «Прощальный школьный вальс». Фигура № 4.	1	14.04.18	
29.	Разводка переходов и рисунка танца.	1	21.04.18	
30.	Соединение отдельных фигур танца между собой.	1	28.04.18	
31.	Работа над исполнительским мастерством.	1	05.05.18	
32.	Работа над танцевальной техникой.	1	12.05.18	
33.	Работа над техническим совершенствованием танца.	1	19.05.18	
34.	Выступление с танцем «Прощальный школьный вальс» на празднике «Последний звонок».	1	25.05.18	

**3. График представления и защиты результатов курса внеурочной деятельности
«В вихре вальса» в 11 в классе на 2017-2018 учебный год**

№ п/п	Темы представления результатов	Дата проведения
1.	Выступление с танцем «Прощальный школьный вальс» на празднике «Последний звонок».	25.05.2018