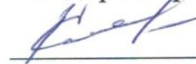


Согласовано

Зам.директора по ВР



Карасева Ю.А.

28.08.2024

Утверждено

Директор школы



В.А. Макаров

Приказ № 196

От 30.08.2024 г.

МП



«Мир творчества»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для учащихся 6 класса

Возраст обучающихся 11 -12 лет.

Срок реализации: 1 год

Уровень базовый

Автор-составитель

Бернацкая Валентина Викторовна

Педагог дополнительного образования

п. Абан

2023 – 2024 учебный год.

Пояснительная записка

есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Необходимо продолжать развивать у школьников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по ритмике. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

Цель программы: создание условий для развития творческой самостоятельности, физических и художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий хореографическим искусством.

Задачи:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям
- Развитие интереса к занятиям ритмикой, хореографией, танцами, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
- Формирование общих представлений о культуре движений
- Формирование культуры общения между собой и окружающими
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Развитие основы музыкальной культуры
- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
- Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
- Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 6 класс. Основной формой организации деятельности

является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие **результаты**.

Ребёнок должен знать:

- Порядок занятия;
- Базовые элементы, комплексы и связки хореографии;
- Понятие танцевального рисунка;
- Понятие музыкальный образ

Ребёнок должен уметь:

- Чётко выполнять элементы подготовки один и в группе, отдельно и в связках.
- Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- Чётко выполнять базовые элементы, комплексы и связки хореографии.
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Быть самокритичным и критичным;
- Тактично выражать своё мнение по отношению к другим;

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья с помощью танца и хореографии обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации к танцевальному искусству, через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Красота и грация» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Красота и грация» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся к занятиям танцами и хореографией,

формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья посредством танцевального искусства.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Красота и грация» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Красота и грация» предназначена для обучающихся 6 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю 6 класс – 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная - в нее входит поклон, разминка.(15-20 минут)
2. Основная - она делится на тренировочную (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного) и танцевальную (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций).(45-60минут)
3. Заключительная -релаксирующие упражнения, поклон. (10-15 минут).

Изучение программы начинается с несложных движений и задания, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующем году. Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Красота и грация » отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся школы.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Красота и грация » является формирование следующих умений:

- проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- соблюдение правил поведения, дисциплины на занятиях в танцевальном классе, в игровом творческом процессе.
- Соблюдение правил игрового общения, правильного отношения к собственным ошибкам, к победе, поражению.
- Анализ, сопоставление, обобщение, знаний и умений полученных во время занятий
- Проявление настойчивости в достижении цели.
- Взаимодействие с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- умение выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Красота и грация »- является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- развить способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья

1.Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Предметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Красота и грация »- является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- Получение необходимых сведений о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев;
- обучение танцевальной азбуке, танцевальных позиций, элементов музыкальной грамоты.
- работа с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы);
- импровизирование;
- Умение работать в группе, в коллективе. Выступление перед публикой, зрителями.
- умение самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект
- иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести

обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности
В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья с помощью танца и хореографии;
- влияние танцевального искусства на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений, комплексов и связок для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья с помощью танца у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности

как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким. Участники кружка должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов. Качество приоритетных знаний проверяется в течение года, для этой цели проводился два раза в год мониторинг достижения ребенком: планируемых результатов освоения программы. Кроме этого результат отслеживается в участии в мероприятиях школьного и городского уровня, в концертах, фестивалях, конкурсах.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

Практические занятия по программе «Красота и грация » проходят в учебном кабинете или в спортивном зале, оснащённом спортивным инвентарем и оборудованием

Рекомендуемый перечень материалов и инструментов

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, кубики, кегли);
- Мультимедийное оборудование (экран, проектор, ноутбук);
- Магнитофон, музыкальные диски.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Правила техники безопасности, поведения и нахождения на занятиях в спортивном зале. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий ритмики.	1ч	
2.	Гигиена спортивных занятий. Инструкция для занимающихся ритмикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)	1ч	
3.	Ритмика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Роль в повседневной жизни.	1ч	
4.	Музыкально-ритмическая деятельность, построения, перестроения, слушанье и разбор танцевальной музыки.	1ч	
5.	Обогащение музыкально-слуховых представлений. Развитие умений координировать движение с музыкой.	1ч	
6.	Хореография – как искусство, ее специфика, особенности и путь развития.	1ч	
7.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1ч	
8.	Позиции рук в классическом стиле. Основные понятия и комплекс упражнений.	1ч	
9.	Позиции ног в классическом стиле. Основные понятия и комплекс упражнений.	1ч	
10.	Основные танцевальные точки, шаги, диагональ,	1ч	

	середина. Комплекс упражнений на развитие быстроты и силы.		
11.	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом. Комплекс упражнений на развитие мышц ног.	1ч	
12.	Танцевальные элементы «марш». Перестроения «линии». Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1ч	
13.	Ритмический рисунок и схема. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1ч	
14.	Пластичная гимнастика. Упражнения для развития плавности и мягкости движений под музыку.	1ч	
15.	Элементы ассиметричной гимнастики. Развитие умений быстро менять направление и характер движений.	1ч	
16.	Работа в парах. Синхронность, координация, точность с использованием танцевальных упражнений.	1ч	
17.	Элементы гимнастики и акробатики. Упражнения на развитие дыхания и правильной осанки.	1ч	
18.	Значение общеразвивающих упражнений в танцевальном искусстве. Комплекс упражнений на развитие быстроты и реакции.	1ч	
19.	Красота движений. Понятие о характере музыки и ее разнообразии.	1ч	
20.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1ч	
21.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в парах.	1ч	
22.	Творческая деятельность. Сочинение и импровизация танцевального этюда.	1ч	
23.	Значение образа в танце. Понятие пантомима. Комплекс упражнений на развитие пластичности и грации движений.	1ч	
24.	Театрализация и танец. Путешествие в мир сказок.	1ч	
25.	Влияние занятий танцами и хореографией на состояние организма и здоровья человека.	1ч	
26.	Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Приемы самоконтроля. Знакомство с круговой тренировкой. Противопоказания.	1ч	
27.	Основные виды движений. Подвижные игры, игровые упражнения в танцевальном искусстве.	1ч	
28.	Простейшие музыкальные композиции. Повторение техники выполнения упражнений для рук и ног.	1ч	
29.	Профилактические и коррекционные упражнения для укрепления мышц спины, живота, бедер и стоп.	1ч	
30.	Комплексы упражнений для растягивания мышц и подвижности суставов.	1ч	
31.	Комплексы упражнений направленные на расслабление связочно - мышечного аппарата и правильного дыхания.	1ч	
32.	Разучивание комплекса выученных базовых элементов	1ч	

	танца и хореографии.		
33.	Составление и совершенствование итоговой музыкальной, танцевальной композиции из изученных упражнений	1ч	
34.	Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений и связок.	1ч	

Список литературы

1. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 2001.-272с.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. 2 изд. испр. и доп. – СПб : ПОИРО. 2000 г.
5. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-6 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
6. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. Учебно-методическое пособие. М., Владос 2002
7. Роот З.Я. Танцы в начальной школе Практическое пособие М., Айрис Пресс, Айрис дидактика, 2007
8. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (М., 2008)