

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,

утвержденной приказом от 31.08.2021 № 656

протокол педсовета № 1 от 31.08.2021

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 19»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Школьный ТанцМикс»

7 класс

2021-2022 учебный год

Составитель:

Мартьянова К.И.
учитель физической культуры 1 квалификационной категории.

г. Нижневартовск

2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка.....	3
2.Результаты освоения курса внеурочной деятельности	7
3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	9
4.Тематическое планирование	11
5.Приложение. Календарно-тематическое планирование	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предмета внеурочной деятельности для 7 класса составлена на основе:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. ФГОС ООО (утверждены приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897) с изм. (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644);
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, Протокол 8 апреля 2015 г. № 1/15)
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996 -р);
5. Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях (Письмо Минобрнауки России от 13.05.2013 № ИР-352/09).
6. Устав «МБОУ СШ №19»

При разработке программы использовались следующие учебные пособия:

7. Бриске И.Э. Мир танца для детей. Методическое пособие. Челябинск 2013 г.;
8. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Учебное пособие – Челябинск 2013 г.;
9. Бриске И.Э. Педагогическая работа в детском коллективе. Учебное пособие – Челябинск 2013 г.

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда – «дух» и – «тело», находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья обучающихся.

Программа внеурочной деятельности «Школьный ТанцМикс» включает в себя смесь различных направлений хореографий, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Занятие хореографией способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по данной программе направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На внеурочной деятельности «Школьный ТанцМикс» постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по данной программе тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, эффективно дополняя друг друга. Ведь именно занятия по хореографии наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевою зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется четкость и точность движений.

Занятия хореографией положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять и выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно, также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Занятия хореографией оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки хореографии в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно обучающиеся преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретает способность к сценическому действию под музыку.

Программа «Школьный ТанцМикс» разработана для подростков, обучающихся 11-13 лет. В современной педагогической и психологической литературе отмечается, что подростковый возраст – период от 11-12 до 14-15 лет – зачастую называют переходным, критическим, переломным, тем самым подчеркивая трудности личностного развития для самих подростков. В данный период возрастного развития меняется внутренняя позиция подростка: совершается поворот от направленности на мир к направленности на себя, формируются новые ценностные ориентации, подросток по-новому начинает относиться к себе. Такое обращение ребенка к самому себе, в частности, связывается с его физическим развитием.

Период ускоренного физического развития и полового созревания называют пубертатным периодом. Происходит заметное увеличение скорости роста тела, повышение количества жировых отложений и мышечной массы, быстрое развитие репродуктивных органов и появление вторичных половых признаков, кардинальные изменения происходят во всех

органах и системах организма. Физическое развитие подростков оказывает заметное влияние на их поведение и психологические особенности.

Бурные изменения в организме подростков резко повышают интерес к своей внешности. Они вынуждены адаптироваться к своему меняющему телу, построить и принять новый физический Я-образ. Подростки постоянно сравнивают себя с другими и с идеалом. Пубертат и сопровождающие его изменения внешнего вида могут привести к нарушению поведения подростков. Необходимо помочь подростку принять свой новый образ физического «Я», поэтому от взрослых требуется понимание, терпимость, тактичность; подросток должен чувствовать, что его любят, что он красивый. Одним из выходов из сложившейся ситуации нам видится в реализации программы художественной направленности «Школьный ТанцМикс». Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Кроме того, занятия танцами способствуют формированию правильной осанки, улучшают координацию движений, помогают детям приобщиться к активному и полезному проведению досуга.

Новизна

Участие в данной программе возможно для всех обучающихся в возрасте 11-13 лет и не требует специальной хореографической подготовки и отбора.

Новизна программы «Школьный ТанцМикс» заключается в ее содержании, где обучающиеся получают возможность познакомиться с различными видами хореографии: народный танец, джаз танец, модерн танец, хип-хоп танец. Таким образом, новизной программы является интеграция широкого спектра видов хореографии, которая предлагается обучающимся для стартового уровня освоения. Это даст возможность обучающимся лучше познать и реализовать свои способности в различных направлениях и видов хореографии.

Данная программа направлена на развитие компетентности в области творчества, формирование навыков на уровне практического применения. Конечный результат предполагает расширение базового компонента, исходя из цели программы.

Цель программы – создание условий для развития художественно-творческой личности в области хореографии через знакомство с видами хореографии, принципами движения тела, особенностями стиля и манеры исполнения танцевальных композиций различных направлений.

В результате освоения данной программы реализуются следующие **задачи**:

Воспитательные:

– расширение знаний в области современной музыки, воспитание современной культуры;

- воспитание внимания, дисциплинированности, воли, самостоятельности;
- воспитание чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- формирование нравственных представлений.

Формирующие, развивающие:

- развитие творческих способностей, обучающихся;
- развитие умений коллективной и творческой деятельности;
- развитие эмоционально-волевых качеств.

Обучающие:

- освоение техники исполнения основных видов хореографии: народный танец, джаз танец, модерн танец, хип-хоп танец;
- художественное просвещение детей, привитие им интереса к искусству танца;
- знание терминологии основных элементов и движений;
- знакомство с основными принципами импровизации;
- формирование знаний о здоровом образе жизни.

Программа рассчитана на 34 часа (1ч. в неделю).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения программы.

Предметные результаты:

1. Владеть техникой базовых движений основных видов хореографии: народный танец, джаз танец, модерн танец, хип-хоп танец;
2. Знать терминологию основных элементов и движений видов хореографии представленных в программе.
3. Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость.
4. Понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии содержанием и особенностями музыки и движения
5. Уметь работать в группе, в коллективе.
6. Уметь выступать перед публикой, зрителями.

Метапредметные результаты:

Регулятивные

1. Способность обучающегося понимать и принимать цель и задачи.
2. Умение в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи.
3. Умение двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок.
4. Самовыражение обучающегося в движении, танце.
5. Наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства.

Познавательные

1. Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам.
2. Повторять любой ритм, заданный учителем.
3. Под музыку приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне.
4. Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
5. Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.
6. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.

7. Выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога.

Коммуникативные

1. Умение координировать свои усилия с усилиями других.

2. Умение задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

3. Учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

4. Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

5. Участие в музыкально-концертной жизни класса, школы.

Личностные результаты:

1. Сформированность мотивации познавательной деятельности, включая социальные, познавательные и внешние мотивы.

2. Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха.

3. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.

4. Наличие эмоционально - ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.

5. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

1. Уметь выступать перед публикой, зрителями.

Формы отслеживания результатов курса внеурочной деятельности «Школьный ТанцМикс»

Выступление с танцевальными этюдами на школьных мероприятиях

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Знакомство с основами танцевального этикета. 3 ч.

Вводное занятие. Техника безопасности на уроке. Основы танцевального этикета.
Приветствие. Постановка корпуса. Общеразвивающие упражнения.

Ритмическая азбука. 3 ч.

Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов.

Фигурная маршировка. Марш на месте и по кругу.

Фигурная маршировка. Перестроения из одного рисунка в другой (круг, змейка, цепочка).

Музыка и танец. 5 ч

Взаимосвязь танцевального движения с музыкой.

Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение).

Законченность мелодии и танцевального движения.

Музыкальное вступление. Исходное положение.

Три музыкальных жанра: марш-танец-песня.

Танцевальные композиции. 9 ч.

Парные композиции.

Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительное отношение партнёров друг к другу. Ведущая роль партнёра.

1) Танец «Ча-ча-ча»: основное движение, раскрытие вперед и назад, поворот, тайм степ.

2) Танец «Чарльстон»: основное движение на месте, основное движение с продвижением вперед и назад.

3) «Фигурный вальс» - основной шаг вперед, balance вправо и влево.

4) «Фигурный вальс» - поворот по 3 позиции, balance вперед и назад, вальсовый поворот.

5) «Ритмический фокстрот»: четвертные повороты с правой и с левой ноги.

6) Танец «Ча-ча-ча»: повторение проученных элементов танца, поворот под рукой, три ча-ча-ча, турецкое полотенце и флик-фляг.

7) Танец «Рок-н-ролл»: основное движение, смена мест за две руки, смена мест под рукой, смена мест справа налево, стоп энд гоу.

8) «Shottish»: основной ход в теневой позиции, основной ход с поворотом девочки, основной ход с поворотом на 180, до-за-до.

Массовые композиции 5 ч.

Композиционное пространство.

Исполнительская выразительность.

Ансамбль как согласованное действие исполнителей.

Современный парный танец «Бит-рок»:

- проучивание основного движения;
- смена мест справа налево;
- смена мест слева направо;

Современный парный танец «Бит-рок»:

- смена мест под рукой;
- смена рук за спиной;
- стоп энд гоу;
- соединение композиции.

Современный танец «Хип-хоп» 5 ч.

«Хип-хоп» Три быстрых шага вперед.

«Хип-хоп». Степ болл-рука.

«Хип-хоп». Степ болл-хлопок.

«Хип-хоп». Кросс.

«Хип-хоп». Лайнвок(скольжение в стороны).

Партерная гимнастика. 3 ч

1 Упражнения для стоп. Упражнение «Складочка». 2. Упражнение «Лягушка». Упражнения на растяжку спины. 3. Упражнения для растяжки на шпагат. Стойка на лопатках «Берёзка»
Открытый урок. 1ч.

Урок-смотр танцевальных элементов, комбинаций выученных в течении года.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Теоретические и практические

Занятия проходят в кабинете «Хореографии и ритмики» с использованием стерео-установки, специальных гимнастических ковриков.

Формы проведения итогов реализации программы – подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам, открытый урок.

Формы отслеживания результатов курса внеурочной деятельности «Школьный ТанцМикс»

Выступление с танцевальными этюдами на школьных мероприятиях

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название тем.	Всего часов
	Знакомство с основами танцевального этикета.	3 ч.
	Ритмическая азбука.	3 ч.
	Музыка и танец.	5 ч.
	Танцевальные композиции	9 ч
	Массовые композиции.	5 ч.
	Современный танец «Хип-хоп».	5 ч.
	Партерная гимнастика.	3 ч
	Открытый урок.	1ч

ПРИЛОЖЕНИЕ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7А

№ п/п	Дата		Тема урока
	План	Факт	
1			Вводное занятие. Техника безопасности на уроке.
2			Основы танцевального этикета. Приветствие.
3			Постановка корпуса. Общеразвивающие упражнения.
4			Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов.
5			Фигурная маршировка. Марш на месте и по кругу
6			Фигурная маршировка. Перестроения из одного рисунка в другой (круг, змейка, цепочка).
7			Взаимосвязь танцевального движения с музыкой.
8			Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение).
9			Законченность мелодии и танцевального движения.
10			Музыкальное вступление. Исходное положение.
11			Три музыкальных жанра: марш-танец-песня.
12			Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительно отношение партнёров друг к другу. Ведущая роль партнёра.
13			Танец «Ча-ча-ча»: основное движение, раскрытие вперед и назад, поворот, тайм степ.
14			Танец «Чарльстон»: основное движение на месте, основное движение с продвижением вперед и назад.
15			«Фигурный вальс» - основной шаг вперед, balance вправо и влево.
16			«Фигурный вальс» - поворот по 3 позиции, balance вперед и назад, вальсовый поворот.
17			«Ритмический фокстрот»: четвертные повороты с правой и с левой ноги.
18			Танец «Ча-ча-ча»: повторение проученных элементов танца, поворот под рукой, три ча-ча-ча, турецкое полотенце и флик-фляк.
19			Танец «Рок-н-ролл»: основное движение, смена мест за две руки, смена мест под рукой, смена мест справа налево, стоп энд гоу.
20			«Shottish»: основной ход в теневой позиции, основной ход с поворотом девочки, основной ход с поворотом на 180, до-за-до.
21			Композиционное пространство.
22			Исполнительская выразительность.
23			Ансамбль как согласованное действие исполнителей.
24			Современный парный танец «Бит-рок»:- проучивание основного движения; - смена мест справа налево; - смена мест слева направо.
25			Современный парный танец «Бит-рок»: - смена мест под рукой; - смена рук за спиной; - стоп энд гоу; - соединение композиции.
26			«Хип-хоп» Три быстрых шага вперед.
27			«Хип-хоп». Степ болл-рука.
28			«Хип-хоп». Степ болл-хлопок.
29			«Хип-хоп». Кросс.
30			«Хип-хоп». Лайнвок(скольжение в стороны).
31			Упражнения для стоп. Упражнение «Складочка».

32			Упражнение «Лягушка». Упражнения на растяжку спины.
33			Упражнения для растяжки на шпагат. Стойка на лопатках «Берёзка»
34			Урок-смотр танцевальных элементов, комбинаций выученных в течении года.

ПРИЛОЖЕНИЕ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7Б

№ п/п	Дата		Тема урока
	План	Факт	
1			Вводное занятие. Техника безопасности на уроке.
2			Основы танцевального этикета. Приветствие.
3			Постановка корпуса. Общеразвивающие упражнения.
4			Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов.
5			Фигурная маршировка. Марш на месте и по кругу
6			Фигурная маршировка. Перестроения из одного рисунка в другой (круг, змейка, цепочка).
7			Взаимосвязь танцевального движения с музыкой.
8			Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение).
9			Законченность мелодии и танцевального движения.
10			Музыкальное вступление. Исходное положение.
11			Три музыкальных жанра: марш-танец-песня.
12			Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительно отношение партнёров друг к другу. Ведущая роль партнёра.
13			Танец «Ча-ча-ча»: основное движение, раскрытие вперед и назад, поворот, тайм степ.
14			Танец «Чарльстон»: основное движение на месте, основное движение с продвижением вперед и назад.
15			«Фигурный вальс» - основной шаг вперед, balance вправо и влево.
16			«Фигурный вальс» - поворот по 3 позиции, balance вперед и назад, вальсовый поворот.
17			«Ритмический фокстрот»: четвертные повороты с правой и с левой ноги.
18			Танец «Ча-ча-ча»: повторение проученных элементов танца, поворот под рукой, три ча-ча-ча, турецкое полотенце и флик-фляк.
19			Танец «Рок-н-ролл»: основное движение, смена мест за две руки, смена мест под рукой, смена мест справа налево, стоп энд гоу.
20			«Shottish»: основной ход в теневой позиции, основной ход с поворотом девочки, основной ход с поворотом на 180, до-за-до.
21			Композиционное пространство.
22			Исполнительская выразительность.
23			Ансамбль как согласованное действие исполнителей.
24			Современный парный танец «Бит-рок»:- проучивание основного движения; - смена мест справа налево; - смена мест слева направо.
25			Современный парный танец «Бит-рок»: - смена мест под рукой; - смена рук за спиной; - стоп энд гоу; - соединение композиции.
26			«Хип-хоп» Три быстрых шага вперед.
27			«Хип-хоп». Степ болл-рука.
28			«Хип-хоп». Степ болл-хлопок.
29			«Хип-хоп». Кросс.
30			«Хип-хоп». Лайнвок(скольжение в стороны).
31			Упражнения для стоп. Упражнение «Складочка».

32			Упражнение «Лягушка». Упражнения на растяжку спины.
33			Упражнения для растяжки на шпагат. Стойка на лопатках «Берёзка»
34			Урок-смотр танцевальных элементов, комбинаций выученных в течении года.

