

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Пролетарская СОШ**

«ПРИНЯТО»

Педагогический Совет
протокол № 1
от «28» августа 2022г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы
_____ С.И.Тайлакова
приказ № 28/6 от 05 .09.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Путешествие в мир танца»
6,7 класс.

*Составитель: Садчикова О.С
Учитель физической культуры.*

2022г

Рабочая программа « Путешествие в мир танца» для 6,7 класса составлена на основе нормативно- правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2015 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373);
3. Постановления Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
5. Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 г. № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;

Дополнительная образовательная программа составлена на основе методического пособия «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры», - М.: Дрофа, 2003г, автор Г. А. Колодницкий.

Программа предназначена для внеклассной работы с учащимися младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Для детей специальных коррекционных школ высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и как следствие этого возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения.

Повышение двигательной активности полностью сказывается на физическом состоянии учащихся.

Цель программы: развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

Задачи программы:

- корректировать дефекты психического и физического развития детей с ограниченными возможностями;
- учить учащихся красиво и органично выражать себя в танце, вырабатывать технику исполнения танцевальных движений;
- развивать внимание, воображение, координацию, пластику движений.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность. В программу включены следующие разделы: ритмика, элементы классического танца, элементы русского народного танца, элементы бального танца, элементы национального танца, постановочно-репетиционная работа.

Программа разработана для учащихся 6 классов (младшего, среднего и старшего звеньев) и рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. В связи с тем, что дети имеют соматические нарушения, общую физическую ослабленность, нарушение моторики и т. п. программа составлена на основе практических занятий. Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

В процессе занятий учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, самотворчества.

Занятия проходят в танцевальном зале. Для занятий используются: музыкальный центр, аудиокассеты, диски, также тренировочный материал: обручи, мячи, скакалки, гимнастические ленты. В течение года дети участвуют в школьных мероприятиях, конкурсах, праздничных концертах.

Хореография – это прекрасное средство физического, эстетического развития и саморазвития детей.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Ценность патриотизма - любовь к Родине, своему краю, своему народу;

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность социальной солидарности - свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство;

Ценность гражданственности - долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, забота о благосостоянии общества;

Ценность семьи - любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;

Ценность личности - саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

Ценность труда и творчества - уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие;

Ценность науки - ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

Ценность искусства и литературы - красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие;

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходиться к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	5
2	Элементы классического танца	5
3	Элементы русского народного танца	5
4	Элементы бального танца	5
5	Элементы национального танца	5
6	Постановочно – репетиционная работа	10
	Итого	35

Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
1. Ритмика	<p>1. Ритмические упражнения: - упражнения на дыхание; физиологическая разминка по принципу сверху вниз.</p> <p>2. Упражнения на ковриках: - лежа на животе – поднимание рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - лежа на спине – поднимание ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюды» и т.д.</p> <p>3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей: - движения в образах; пантомима.</p> <p>4. Упражнения на пластику и расслабление: - пластичные упражнения для рук; наклоны корпуса в координации с движениями рук; напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.</p> <p>5. Пространственные упражнения: - продвижения с прыжками, бег, поскоки; перестроение из одной фигуры в другую.</p> <p>6. Ритмические комбинации: - связки ритмичных движений; этюды; танцевальная импровизация.</p>
2. Элементы классического танца	<p>1. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение). - плие; пор-де-бра.</p> <p>2. Упражнения на середине зала: - приседания и полуприседания; поднимание стопы на полупальцы; движение в координации рук и ног по позициям, повороты.</p> <p>3. Прыжки, верчения: - прыжки на месте по I, II, III позициям ног; верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.</p> <p>4. Комбинации движений классического танца:</p>

	- этюды; координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений; координация рук и ног в исполнении движений на середине.
3.Элементы русского народного танца	1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение). 2. Основные танцевальные движения: - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»; 3. Комбинации русского народного танца «Плясовая».
4.Элементы бального танца	1. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение). 2. Основные элементы бального танца: - элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»; свободная композиция (работа в паре); элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты. 3. Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.
5.Элементы национального танца	1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса. 2. Основные танцевальные движения. 3. Композиции национального танца (ирландский танец) - связка отдельных элементов в свободные композиции.
6.Постановочная репетиционная работа	1. Изучение движений танцевального номера; 2. Отработка движений танцевального номера; 1. Соединение движений в комбинации; разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок; репетиционная работа.

Календарно-тематический план

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Сроки	Изменения
Ритмика -5ч				
1	Физиологическая разминка	1		
2	Движения в образах	1		
3	Пантомима. Пластичные упражнения	1		
4	Ритмические движения .Импровизация	1		
5	Связка танцевальных движений	1		
Элементы классического танца- 5ч				
6	Постановка корпуса.	1		
7	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1		
8	Движения классического танца	1		
9	Движения классического танца	1		
10	Этюд	1		
Элементы русского народного танца- 5ч				
11	«Ковырялочка». «Моталочка»	1		

12	«Гармошка»	1		
13	Отработка движений танца «Плясовая»	1		
14	Соединение движений танца в комбинации	1		
15	Постановка танца «Плясовая»	1		
Элементы бального танца- 5ч				
16	Изучение движений танца «Вальс»	1		
17	Постановка танца «Вальс»	1		
18	Изучение движений танца «Рок-н-ролл»	1		
19	Соединение движений танца «Рок-н-ролл»	1		
20	Постановка танца «Рок-н-ролл»	1		
Элементы национального танца-5 ч				
21	Отработка простых элементов танца	1		
22	Отработка сложных элементов танца	1		
23	Соединение движений	1		
24	Соединение движений	1		
25	Разводка комбинаций	1		
Постановочно-репитиционная работа-5ч				
26	Танцевальный номер «Вальс»	1		
27	Танцевальный номер «Плясовая»	1		
28	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	1		
29	Отработка сложных движений	1		
30	Простые движения танцевального номера	1		
31	Отработка простых движений	1		
32	Сложные движения танцевального номера	1		
33	Отработка сложных движений	1		
34	Соединение движений в комбинации. Постановка танцев	1		