

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №123» г. Перми

Рассмотрено:
на заседании педагогического
совета
Протокол №1 от 29.08.2023г.

Утверждено:
Директор МАОУ «СОШ №123»г.
Перми
И.В.Попова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Флешмоб Данс»
для обучающихся 3-4 классов

г. Пермь, 2023г.

Пояснительная записка

Программа предназначена для внеурочной деятельности с учащимися младшего школьного возраста.

Для детей 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:

- 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 2-3 классов (младшего, среднего и старшего звеньев) и рассчитана на 2 часа 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 классе и спортивном 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.

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 приходить 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	8
2	Элементы классического танца	5
3	Элементы русского народного танца	10
4	Элементы бального танца	10
5	Элементы национального танца	10
6	Постановочно – репетиционная работа	25
	Итого	68

Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
1. Ритмика	<p>1. <u>Ритмические упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз. <p>2. <u>Упражнения на ковриках:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - лежа на спине – поднятие ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. <p>3. <u>Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - движения в образах; - пантомима. <p>4. <u>Упражнения на пластику и расслабление:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела. <p>5. <u>Пространственные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. <p>6. <u>Ритмические комбинации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация.
2.Элементы классического танца	<p>1. <u>Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - плие; - пор-де-бра. <p>2. <u>Упражнения на середине зала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания и полуприседания; - поднятие стопы на полупальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты. <p>3. <u>Прыжки, верчения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на месте по I, II, III позициям ног; - верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.

	<p><u>4.Комбинации движений классического танца:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон</u> (усложнение).</p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»; - повороты, прыжки. <p>3. <u>Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u></p>
4.Элементы бального танца	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон</u> (усложнение).</p> <p>2. <u>Основные элементы бального танца:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>3. <u>Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл»</u> - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</p>
5.Элементы национального танца	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса.</u></p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения.</u></p> <p>3. <u>Композиции национального танца (ирландский танец)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - связка отдельных элементов в свободные композиции.
6.Постановочно-репетиционная работа	<p>1. <u>Изучение движений танцевального номера;</u></p> <p>2. <u>Отработка движений танцевального номера;</u></p> <p><u>Соединение движений в комбинации;</u></p> <p><u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;</u></p> <p><u>Репетиционная работа.</u></p>

Календарно-тематический план
Младшее звено

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов
	<u>Ритмика</u>	10
1	Упражнения на дыхание	1
2	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1
3	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	1
4	Поднимание ног, махи ногами	1
5	Движения в образах	1
6	Пантомима	1
7	Пластичные упражнения	1
8	Ритмические движения	1
9	Импровизация	1
10	Ритмические комбинации: этюды	1
11	Связка танцевальных движений	1
	<u>Элементы классического танца</u>	10
12	Постановка корпуса, поклон	1
13	Позиции рук, ног	1
14	Приседания	1
15	Полуприседания	1
16	Поднимание стопы на полупальцы	1
17	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1
18	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1
19	Понятие «Точка»	1
26	Движения классического танца	1
27	Этюд	1
28	Координация движений рук в исполнении прыжков	1

29	Координация движений ног в исполнении прыжков	1
30	Координация движений рук в исполнении верчений	1
31	Координация движений ног в исполнении верчений	1
32	Координация рук и ног в исполнении движений на середине	1
	<u>Элементы русского народного танца</u>	10
33	Постановка корпуса, поклон	1
34	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1
35	Шаг с притопом, бег	1
36	Притопы- одинарный, двойной, тройной	1
37	Построение в круг.	1
38	Движения по кругу	1
39	«Ковырялочка»	1
40	«Моталочка»	1
41	«Гармошка»	1
42	Повороты	1
43	Прыжки	1
44	Комбинации	1
45	Построение в фигуры (рисунок)	1
46	Отработка движений танца «Плясовая»	1
47	Соединение движений танца в комбинации	1
48	Постановка танца «Плясовая»	1
	<u>Элементы бального танца</u>	10
49	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	1
50	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1
51	Свободная композиция (работа в паре)	1
52	Изучение движений танца «Вальс»	1
53	Отработка движений танца «Вальс»	1
54	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1

55	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	1
56	Постановка танца «Вальс»	1
57	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1
58	Приставные шаги. Прыжки	1
59	Повороты	1
60	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1
61	Приставные шаги. Прыжки	1
62	Повороты	1
63	Изучение движений танца «Рок-н-ролл»	1
64	Отработка движений танца «Рок-н-ролл»	1
65	Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации	1
66	Постановка танца «Рок-н-ролл»	1
	<u>Элементы национального танца</u>	10
67	Основные положения ног в ирландском танце	1
68	Постановка корпуса	1
69	Движения ногами	1
70	Шаг	1
71	Шаг с выносом ноги на каблук	1
72	Повороты	1
73	Движения ногами в такт музыки	1
74	Движения по рисунку танца	1
75	Отработка простых элементов танца	1
76	Отработка сложных элементов танца	1
77	Соединение простых движений в сценический рисунок	1
78	Соединение сложных движений в сценический рисунок	1
79	Разводка комбинаций	1
80	Постановка танца «Ирландский танец»	1
	Постановочно-репитиционная работа	20
81	Танцевальный номер «Вальс»	1

82	Танцевальный номер «Плясовая»	1
83	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	1
84	Танцевальный номер «Ирландский танец»	1
85	Простые движения танцевального номера	1
86	Отработка простых движений	1
87	Сложные движения танцевального номера	1
88	Отработка сложных движений	1
89	Соединение простых движений в комбинации	1
90	Соединений сложных движений в комбинации	1
91	Соединение движений в комбинации	1
92	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1
93	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1
94	Повторение элементов изученных танцев	1
95	Работа над простыми элементами танцев	1
96	Работа над сложными элементами танцев	1
97	Работа под счет	1
98	Работа с музыкальным сопровождением	1
99	Рисунок танцев	1
100	Движения по рисунку танцев	1
101	Отработка движений	1
102	Постановка танцев	1

