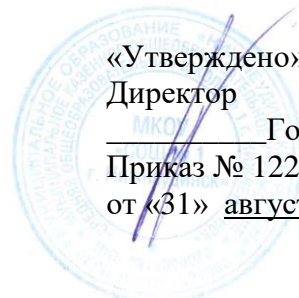


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Нижнеудинск»

«Согласовано»
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

«Утверждено»
Директор
Головина А.О.
Приказ № 122-од
от «31» августа 2024 г.



Рабочая программа

внеурочной деятельности
«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ДВИЖ»
на уровне основного общего образования

Составитель: Гулина Яна Сергеевна

Нижнеудинск, 2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Танцевальный движж» разработана на основе требований к планируемым результатам ООП ООО МКОУ «СОШ № 1 г. Нижнеудинск»

Программа курса изучается: 2 ч. в неделю, всего в год — 68 ч.

Цель программы: научить детей выполнять танцевальные движения красиво, правильно, формировать навыки движения в танце, в том числе на сцене.

Формы внеурочной деятельности: кружок

Планируемые результаты

Личностные

Личностные результаты достигаются в ходе обучения хореографической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Метапредметные

умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

Предметные

полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, характерные для танцевальной деятельности обучающегося начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

Содержание программы

Основные понятия. Ритмические навыки. Разминка на середине зала. Движения на середине зала. Шаги. Бег. Построения. Перестроения. Прыжки. Движения и упражнения партерной гимнастики.

Язык танца. Зритель. Сценическое обаяние. Дисциплина на Студии. Интервал (расстояние между учащимися). Ровное построение.

Ритмика. Вступление музыкального произведения. Финал музыкального произведения. Характер и настроение в музыкальном произведении (грустный - радостный, злой – добрый). Темп: быстро – медленно. Сильная доля в музыкальном произведении

Разминка. Наклоны головы вперед, назад, в сторону вправо, влево. Повороты головы вправо, влево. Вращение головы по полукругу справа - налево, слева - направо, касаясь подбородком груди. Движение плечевым суставом вверх, вниз

(одновременно два плеча) Наклоны корпуса вперед, сторону. Маленькие приседания по VI позиции (медленные, быстрые). Большое приседание по VI позиции. Круговые движения рук (вращение в плечевом суставе: руки прямые или согнуты в локтях, ладони приложены к плечам). Круговые движения кистей (руки опущены вниз). Поднимание на полупальцы по VI позиции. Большие и маленькие приседания по VI позиции. Положения рук: на поясе, вытянуты перед собой (на уровне грудной клетки), вверх, в сторону (на уровне плеч), вниз.

Шаги: на полупальцах (ноги вытянуты в коленях), на пятках, сменный шаг на полупальцах, затем на пятках, приставной шаг на всей стопе в сторону. Подготовительное упражнение к шагу «марш». Шаг «Марш».

Бег: на полупальцах, на пяточках.

Построения: линия и две линии, круг, колонна по одному

Перестроения: из одной линии в круг, и снова в линию, из круга в колонну, из колонны в круг.

Прыжки: с двух ног на две ноги по VI позиции вперед (ноги стянуты вместе, в момент прыжка вытягиваются в коленях), с двух ног на две ноги по VI позиции из стороны в сторону, на одной ноге, подскок на одной ноге с шага (подготовка к подскокам). Движения и упражнения партерной гимнастики: развитие силы и подвижности стоп (одновременное сокращение и вытягивание стоп в положение, сидя на полу, поочередное сокращение стоп в положение, сидя на полу напряжение ног от стоп до бедер в положение, сидя на полу, вращательное движение стопой (поочередно правой, затем левой) в положение, сидя на полу, разворачивание вытянутых стоп из VI позиции в I позицию); развитие силы ног (открытие из VI позиции по полу в сторону вытянутой в стопе и колене ноги в положение, сидя на полу, поднимание из VI позиции вверх над полом вытянутой в стопе и колене ноги в положение, сидя на полу); развитие подвижности тазобедренного и коленного суставов (Упражнение «Кукла», упражнение «Кузнец», упражнение «Метёлка», упражнение «Большие ножки»); упражнения на укрепление различных групп мышц («Кобра», «Пружинка» на спине поднимать обе коленки и корпус на встречу др. к др., «Дельфин» (в положение, лежа на животе), «Лодочка»); упражнения на растяжку мышц («Лягушка» (в положение, сидя на полу и лежа на животе), «Лотос» (в положение, сидя на полу), «Колечко» (в положение, лежа на животе), «Корзиночка» (в положение, лежа на животе), «Березка» (в положение, лежа на спине), «Горочка» (в положение, лежа на спине), Дядюшка Морж» (в положение, лежа на животе), «Русалочка», «Волшебная нить» («Складочка»), «Золотой ключик»); упражнение на развитие апломба («Цапля»).

Календарно-тематический план

№№ зая тия	Название темы	Коли чество часов	Примечание
1-2	Основные понятия. Ритмические навыки.	2	
3-4	Шаги. Бег. Построения. Перестроения.		
5-6	Прыжки. Движения и упражнения партерной гимнастики.		
7-8	Язык танца. Зритель. Сценическое обаяние.		
9-16	Ритмика. Вступление и финал музыкального произведения. Характер и настроение в музыкальном произведении Темп. Сильная доля в музыкальном произведении		
17- 20	Разминка (наклоны, вращения, приседания, поднимания)		
21- 24	Шаги. Шаг «Марш». Бег: на полупальцах, на пяточках.		
25- 28	Построения: линия и две линии, круг, колонна по одному		
29- 33	Перестроения: из одной линии в круг, и снова в линию, из круга в колонну, из колонны в круг.		
34- 35	Прыжки		
36- 42	Движения и упражнения партерной гимнастики: развитие силы и подвижности стоп, силы ног, подвижности суставов		
43- 50	Упражнения на укрепление различных групп мышц		
51- 58	Упражнения на растяжку мышц		
59	Упражнения на развитие апломба		
60- 67	Подготовка танцевального номера для выступления		
68	Рефлексия, подведение итогов выступления		