

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с.Спасоруб

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Танцевальный кружок «Капельки».

Направление: Спортивно-оздоровительное
Возраст обучающихся: 1-4 класс.
Срок реализации программы: 1 год.

Составитель программы:
Микулин Надежда Анатольевна

с.Спасоруб
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На занятия танцевального кружка в 1-4 классе МБОУ «СОШ» с.Спаспурб, отводится по 2 часу в неделю (всего 68 часов).

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами акробатического рок-н-ролла, формирование общей эстетической и танцевальной культуры учащихся как неотъемлемой части культуры духовной, их физического развития и совершенствование.

Реализация этой цели будет способствовать решению таких важных **задач**, как:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития акробатического рок-н-ролла в частности, о его роли в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- гармоничное развитие учащихся танцевальных, музыкально-двигательных и художественно-творческих способностей, умения грамотно и выразительно исполнять танцевальные движения и композиции, овладение образным языком танцевального искусства;
- обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной деятельности;
- формирование учебной мотивации, навыков самоорганизации;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей.
- воспитание культуры поведения и общения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы делится на несколько разделов, которые органично связаны между собой, но в, то, же время имеют свое конкретное содержание и свои определенные цели и задачи.

Раздел 1. Знания о физической культуре

Базовые понятия физической культуры.

Физическая культура человека. Режим дня обучающегося и его значение. Правила предупреждения травматизма во время занятий АРР: организация мест занятий по АРР, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Комплекс упражнений для развития физических качеств на основе элементов акробатического рок-н-ролла.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий.

Подготовка места для занятий акробатическим рок-н-роллом. Составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Выбор и разучивание упражнений, движений и комплексов движений акробатического рок-н-ролла.

Оценка эффективности занятий

Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития обучающихся.

Правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Освоение универсальных физических упражнений

Гимнастика

овладение элементами художественной и балетной гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений.

Простые акробатические упражнения: упоры (присев); простые седы; группировка из положения, лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); кувырок вперед; мост из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой.

Простые акробатические комбинации.

Базовая подготовка

овладение основами танцевальной техники, изучение техники выполнения простых танцевальных движений, базовых танцевальных позиций и фигур. Упражнения на выработку осанки, координацию движений, расслабление мышц.

Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, мячики, ленты).

Хореографическая и музыкальная подготовка

развитие двигательных возможностей для занятий акробатическим рок-н-роллом; повышение качества исполнительской культуры; воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.

Знакомство с основами хореографии, ее видами и жанрами. Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него.

Общеукрепляющие упражнения. Развитие гибкости, координации движений, выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Изучение танцевальных постановок: «Диско», «Вальс», простых танцевальных элементов на основе акробатического рок-н-ролла.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Физическая подготовка

комплекс упражнений для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы). Упражнения на развитие силы рук и спины – стойка на руках, с опорой ног за станок.

Элементы классической хореографии акробатического рок-н-ролла. Элементы акробатики.

Полуакробатические упражнения

простые упражнения, подготавливающие к акробатическим элементам, кувырки, перекаты, колесо.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью с использованием средств рок-н-ролла

Акробатические упражнения

одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека. Они способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, развитию реакции. Особую ценность представляют вращательные движения, которые хорошо развивают вестибулярный аппарат и улучшают навыки ориентации в пространстве.

Простые акробатические упражнения - на ковриках (кувырки вперед, «колесо», акробатические упражнения на скамейке.

Элементы акробатического рок-н-ролла

упражнения для подготовки к исполнению основного хода: бросковые движения ногами, перемещения по полу акцентированными шагами.

Исходные движения рук (напряжение и расслабление). Позиции рук и ног: открытая и закрытая.

Простейшие танцевальные элементы (приставные шаги).

В программе обучения танцу практическая деятельность учащихся опирается на теорию исполнения движений. Единство теории и практики обеспечивается системами тренировочных упражнений.

Курс состоит из доступных для данного возраста тренировочных упражнений, специальных заданий, дидактических и развивающих игр. Постепенно вводятся задания творческого характера, задания предполагающие элементы импровизации. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

Основными формами организации занятий являются практические занятия с тренинговой или творческой составляющей. Творческие формы организации занятий предполагают постановочную работу, сочинительство детьми небольших танцевальных движений, комбинаций, упражнения на импровизацию. На занятиях коллективные и групповые формы работы органично сочетаются с индивидуальными занятиями, активно используются игровые формы.

Основными видами деятельности на занятиях танца первого года обучения являются игровая, познавательная, творческая и спортивно-оздоровительная деятельность, которая предполагает:

- изучение основных позиций и элементов классического, русского народного, эстрадного и историко-бытового танца, учатся правильно разогревать мышцы, освоение тренировочных танцевальных упражнений;
- разучивание танцевальных движений, комбинаций;

- участие в постановочной работе;
- просмотр и анализ выступлений (собственных и своих товарищей), коллективное обсуждение результатов творческих работ, степени решения поставленных учебных или творческих задач;
- индивидуальная и коллективная работа по устранению выявленных ошибок в технике исполнения движений, рисунке танца, передаче художественного образа;
- выполнение заданий на импровизацию, сочинение танцевальных движений и небольших комбинаций;
- решение игровых и творческих задач;
- участие в подвижных играх с элементами соревнований;
- просмотр, анализ и обсуждение фильмов с лучшими образцами хореографического искусства;
- знакомятся с основами танцевального этикета и демонстрируют их на практике.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала.

У учащихся будут сформированы:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию;
- готовность к личностному самоопределению;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной и творческой деятельности;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности, умение управлять своими эмоциями, проявлять уважительное отношение к иному мнению;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- развитое эстетическое сознание, чувства прекрасного, навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат.
- оказание бескорыстной помощи окружающим.
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности.

Учащийся научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида танца «акробатический рок-н-ролл»;
- планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- работать с партнёром и в команде во время занятий акробатическим рок-н-роллом, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- контролировать действия партнера.

В результате освоения материала курса учащиеся научатся:

- составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- организовывать рабочее пространство для занятий по акробатическому рок-н-роллу, подбирать одежду, обувь и инвентарь;

- использовать практические навыки измерения индивидуальных показателей длины и массы тела, показатели развития физических качеств;
- развивать пространственные представления и применять умения ориентации в пространстве;
- соблюдать правила и условия проведения подвижных игр, выполнять двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- выполнять базовую технику движений хореографии, гимнастики, акробатики; описывать технику разучиваемых движений и упражнений;
- самостоятельно проводить разминку, приводить примеры простых разминочных упражнений, воздействующих на определённые части тела;
- использовать воображение при выполнении заданий на импровизацию;
- контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- выполнять простые танцевальные движения и связки на середине зала, простые движения, характерные для акробатического рок-н-ролла под музыку и без нее (под счет);
- использовать теоретические знания о понятиях такта, ритма, музыкальная фраза, музыкальное предложение практически, применять правила музыкального выполнения движений;
- использовать различные способы развития физических качеств, выявлять особенности выполнения упражнений, способствующих совершенствованию танцевальных и спортивных данных;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выразительно исполнять танцевальные постановки: «Диско», «Вальс», простых танцевальных элементов на основе акробатического рок-н-ролла;
- умело пользоваться терминологией изученных движений;
- владеть практическими навыками выразительного исполнения танцевальных комбинаций.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов	Формы, виды работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Учет рабочей программы воспитания
1	Знания о физической культуре.	Физическая культура человека. Физическая подготовленность. Инструктаж по охране труда на рабочем месте.	2	Инструктаж		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
		Общая физическая подготовка. Режим дня.	2	Беседа, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
2	Физическое совершенствование	Организация и проведение самостоятельных занятий. Проект: «Зарядка».	2	Практическое занятие		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
		Физическая подготовленность Танцевальная аэробика.	4	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
3	Спортивно-оздоровительная деятельность с	Физическая подготовленность Сила спины и рук.	2	Практическое занятие, фронтальная		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация»,

	общеразвивающей направленностью			работа		«Здоровьесбережение и безопасность»
		Хореографическая подготовка. Тающее движение.	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
		Хореографическая подготовка. Приставные шаги.	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
		Хореографическая подготовка. Закрепление изученного материала.	4	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
4	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	Акробатические упражнения и фигуры. Перевороты.	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
		Полуакробатические упражнения. Кувырок вперёд.	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
		Полуакробатические упражнения. Кувырок	2	Практическое занятие,		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность»,

	назад		фронтальная работа		«Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
	Гимнастические упражнения. Развитие физических качеств.	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
	Хореографическая подготовка. Броски ногами.	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
	Общая физическая и специальная подготовка. Прыжки.	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
	Партерная гимнастика. Совершенствование физических качеств.	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
	Гимнастика с элементами акробатики. Мост сверху.	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
	Хореографическая	2	Практическое		Модуль «Школьный урок»,

	подготовка. Прыжок с переменной ног.		занятие, фронтальная работа		«Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
	Физическая подготовленность Скорость движений.	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
	Хореографическая подготовка. Прыжки по диагонали.	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
	Базовая подготовка. Позиции рук в паре.	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
	Гимнастика. Группировка в приседе и сидя.	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
	Базовая подготовка. Закрытая позиция рук.	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»

	Физическая подготовленность. Оценка эффективности занятий.	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
	Физическая подготовленность. Силовые упражнения для ног.	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
	Акробатические упражнения: группировка, лежа на спине.	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
	Акробатические упражнения: Шпагаты.	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
	Элементы акробатического рок-н-ролла. «Танцующие петушки».	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
	Элементы акробатического рок-н-ролла. «Буратино».	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и

					безопасность»
	Элементы акробатического рок-н-ролла. Техника выполнения упражнений.	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
	Хореографическая подготовка. Закрепление изученного материала.	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
	Хореографическая подготовка. Репетиционная работа.	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
	Хореографическая подготовка. Репетиционная работа.	2	Практическое занятие, фронтальная работа		Модуль «Школьный урок», «Внеурочная деятельность», «Профориентация», «Здоровьесбережение и безопасность»
Итого:		68			