

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКОЙ РЕСПУБЛИКИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ УРУПСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ П. МЕДНОГОРСКИЙ»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета протокол №1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора





Чомаева С.А.

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Биджиева Ф.С.

Приказ №83 от
«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Микс»

Направление: спортивно-оздоровительное

Форма организации: обучение хореографии.

Уровень образования: 8-9 классы (основное общее образование)

Составитель: авторская программа Олейник И.И., педагог дополнительного образования
МКОУ «Лицей п. Медногорский»

п. Медногорский 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность предмета: занятия хореографией наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия хореографией положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

Укрепление здоровья и физических качеств учащихся:

- Совершенствование двигательных навыков и воспитания культуры движения.
- Формирование правильной осанки гибкости и пластичности суставов
- Развитие выразительности и координации движений, умение владеть своим телом.
- Формирование умения ориентироваться в пространстве.

Развитие художественно - творческих способностей:

- Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор.
- Формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку.
- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях
- Развитие умения анализировать и оценивать музыкальные и хореографические произведения.

Формирование нравственно – коммуникативных качеств учащихся:

- Воспитание умения вести себя в группе во время движения
- Формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения со сверстниками и взрослыми; воспитания аккуратности и трудолюбия

Данная рабочая программа рассчитана:

для 8-9 классов: 8 класс-1 час в неделю (34 часа в месяц), 9 класс 2 часа в неделю (68 часов в месяц).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции ученика, которая находит

отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

• регулятивные

- ✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- ✓ накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- ✓ наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

• познавательные

- ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- ✓ Учащиеся должны уметь:
- ✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- ✓ 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;
- ✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ✓ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- ✓ выполнять игровые и плясовые движения;
- ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- ✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

• коммуникативные

- ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других; задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Формы организации деятельности обучающихся в образовательном процессе: тренировочные упражнения, музыкально-игровые импровизации, театрализованные занятия.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке.

Разучивание разминки и общеукрепляющих упражнений для улучшения гибкости, развития выносливости, чувства ритма.

Содержание занятий направленно на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера.

- Растяжка
- Элементы русского народного танца
- Партерная гимнастика
- Вальс
- Творческая деятельность

Раздел «РАСТЯЖКА» включает упражнения на растягивание мышц тела, ног. Растяжка улучшает гибкость и подвижность суставов. Растяжка- это отличная гибкость, способность сесть на шпагат. Эластичность и растяжимость всех соединительно -тканых образований.

Раздел «ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО НАРОДНОГО ТАНЦА» включает изучение положения рук, ног в русском - народном танце. Виды движений в народном танце (дробь, ковырялочка, моталочка, веревочка, ходы – передвижения хлопушки, дроби, гармошка). Все эти движения способствуют гармоничному развитию тела, воспитывают осанку, помогают усвоить основные правила хореографии.

Раздел « ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА» дает возможность сохранить и улучшить здоровье ребенка; устранить и предупредить физические недостатки - сутулость, косолапость, плоскостопие, искривление позвоночника, развить правильную осанку, гибкость и силу тела, выносливость.

Раздел «ВАЛЬС» Ознакомление и практическое изучение вальсовых комбинаций , связок. Ознакомление с разными видами вальса. Характерные отличия вальса - подтянутость корпуса, легкость, грациозность и изящество движений.

Раздел «ТВОРЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» включает в себя проведение музыкально- танцевальных игр, а также самостоятельную работу учащихся. Система упражнений, выстроена от простого к сложному, с учетом основных педагогических принципов (системность, постепенность, последовательность)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/п	Содержани курса	Форма организации	Вид деятельности	Кол-во часов
1	Раздел «Растяжка»	Групповая	Подготовка мышц (разогрев), Статическая растяжка, Стретчинг – вид растяжки. Упражнения растяжки под музыкальное сопровождение	2
2	Раздел «Элементы русского народного танца»	Групповая	Элементы русского танца. Элементы народно-сценического танца	4
3	Раздел «Партерная гимнастика»	Групповая	Гибкость, растяжка	10
4	Раздел «Вальс»	Групповая	Вальсовые комбинации, парные и одиночные комбинации	4
5	Раздел «Творческая деятельность»	Групповая	Игровые этюды, 2. музыкально-танцевальные игры	14
Итого				34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п/п	Содержани курса	Форма организации	Вид деятельности	Кол-во часов
1	Раздел «Растяжка»	Групповая	Подготовка мышц (разогрев), Статическая растяжка, Стретчинг – вид растяжки. Упражнения растяжки под музыкальное сопровождение	4
2	Раздел «Элементы русского народного танца»	Групповая	Элементы русского танца. Элементы народно-сценического танца	8
3	Раздел «Партерная гимнастика»	Групповая	Гибкость, растяжка	20

4	Раздел «Вальс»	Групповая	Вальсовые комбинации, парные и одиночные комбинации	8
5	Раздел «Творческая деятельность»	Групповая	Игровые этюды, 2. музыкально-танцевальные игры	28
	Итого			68

СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальные средства:

- учебный кабинет, актовый зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
2. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
3. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
4. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
5. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
6. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
7. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
8. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
9. Коза-Дерева: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
10. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
11. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
12. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
13. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
14. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.