

**Приложение  
к основной образовательной программе  
среднего общего образования,  
утвержденной приказом по школе  
от 31.08.2022г. № 500**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности  
общекультурного направления  
**"Танцевальный флешмоб"**

для 1-3 класса

учитель Вишнякова Елена Валентиновна

на 2022-2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы: программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., учителя хореографии высшей категории неполной средней школы №39 г. Рыбинска; программа «Хореография» 1-8 классы Пантелеевой Т.И - учителя средней школы №66 г. Тюмени. Ритмика обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа спортивно-танцевального кружка "Багира" предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по четвертый класс. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий.

**Цель предмета:** развитие творческой личности ребенка средствами танцевально-спортивного искусства.

### **Задачи курса:**

- дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;

- использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

- обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;

- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и балетного танцев, воспитать культуру движения;

- увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу «Танцевально - спортивного кружка» включены упражнения и движения художественной гимнастики, акробатики, аэробики, классического, народного и бального танцев, доступные детям 7-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

### **Цели и задачи обучения**

*Образовательная цель программы:* приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

*Развивающая цель программы:* воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

*Воспитательная цель программы:* профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

### **Задачи:**

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;
- гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
- дать представление о танцевальном образе;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- воспитание культуры поведения и общения;
- развитие творческих способностей;
- воспитание умений работать в коллективе;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
- организация здорового и содержательного досуга.

## **Организация образовательного процесса.**

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Программа спортивно - танцевального кружка «Багира» ведется в рамках школьного компонента и не предусматривает оценивание учащихся.

### **Принципы обучения.**

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

### **Методы и методические приемы обучения.**

В курсе обучения применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения, с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения. Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

## Планируемые результаты освоения программы

### 1 класс

#### Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, 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.

## 2 класс

### Личностные результаты

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

### Метапредметные результаты

#### *Регулятивные*

- Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

#### *познавательные*

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, подскок».

#### *коммуникативные*

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

### 3 класс

#### Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторимый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

#### Метапредметные результаты

##### *регулятивные*

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

##### *познавательные*

- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

##### *коммуникативные*

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;



## 4 класс

### Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

### Метапредметные результаты

#### *регулятивные*

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремленность и настойчивость в достижении цели

#### *познавательные*

Учащиеся должны уметь:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

#### *коммуникативные*

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

### **Демонстрировать:**

Контрольные упражнения для развития силы, выносливости, ловкости и гибкости.

**Прогнозируемый результат:** подготовить девушек здоровых духовно и физически, творчески активных, способных самостоятельно проводить разминку, занятие, владеть элементами акробатики, аэробики, художественной гимнастики, правильно и красиво танцевать под музыку.

## Содержание программы

### Организационные вопросы.

1. Общий сбор.
2. Составление расписания.
3. Техника безопасности.
4. Проведение тестирования.

### Теоретическая подготовка.

1. История развития физической культуры, ритмической гимнастики, аэробики, художественной гимнастики, танца.
2. Основы спортивной медицины: физиология, анатомия, гигиена, медицинский контроль, самоконтроль, предупреждение травм, витамины, минеральные вещества в нашем питании, закаливание.

Изучение теоретического материала проводится и в процессе практических занятий и в специально выделенное время в форме бесед, как во время занятия группы, так и при индивидуальной работе с девушками.

При проведении теоретических занятий необходимо пользоваться методическим материалом, специальной литературой, делать анализ самостоятельной работы.

### Общая физическая подготовка.

1. Ходьба в равномерном темпе на носках, на пятках, с изменением темпа, в чередовании с прыжками.
2. Бег медленный, бег с ускорением.
3. Прыжки с ноги на ногу, скачки на левой и правой ноге, приседания, прыжок «открытый-закрытый», «в шпагат», «перекидной».
4. Подвижные игры, эстафеты, тесты, проверяющие силу, гибкость, подвижность и ловкость.
5. Упражнения с предметами.

### Гибкость и растяжка.

Совершенствование гибкости и подвижности в суставах. Основные упражнения включаются в каждое занятие в виде статических поз и задержек.

«БЕРЕЗКА». Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Медленно поднять ноги до прямого угла, затем, опираясь на локти, подхватить таз руками и вывести его наверх. Во время фиксации позы тело должно быть по возможности прямым, дыхание произвольное. При выдохе из позы занести ноги за голову, снимая тем самым всю тяжесть тела с локтей. Опустить руки. Медленно опустить туловище, а затем ноги не поднимая головы, пока пятки не коснутся пола.

«ПЛУТ». Из «Березки» опустить прямые ноги за голову до упора пальцами ног в пол, прочно упираясь руками вдоль туловища (растягивание мышц – разгибателей шеи, спины, бедра, сгибателей голени и стопы).

«ЛУК». Из положения лежа на животе, прогнуться в спине, захватив руками щиколотки. Поднять голову, бедра, вес тела перенести на живот (растягивание мышц – сгибателей бедра и туловища).

«МОСТ» из положения стоя на коленях с разведенными на ширину плеч ступнями (растягивание грудных мышц передней стенки живота и сгибателей бедра).

«МОСТ» из положения лежа на спине (растягивание мышц разгибателей плеча, грудных мышц, мышц брюшного пресса, сгибателей бедра).

«КОБРА». Лечь лицом вниз, касаясь пола. Полностью расслабить все мышцы. Положить ладони на пол, каждую под соответствующее плечо, поднимая локти вверх и

прижимая их к туловищу. Ноги на полу прижаты друг к другу, носки оттянуты. Глаза закрыты, затем открыть глаза и медленно поднимать голову, выгибая шею, как можно дальше назад, после этого медленно поднимать грудную клетку. Нижняя часть тела от пупка до пальцев ног должна касаться пола. Некоторое время фиксировать позу, а затем опускать сначала туловище, потом голову на пол. Растягивание мышц брюшного пресса и сгибателей бедра.

«БАБОЧКА». Сидя на полу, подвести обе ступни, как можно ближе к телу и держать их руками, колени развести в стороны. Спину держать прямо (растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра).

«УГОЛОК». Из положения стоя на коленях отклонять туловище, колени врозь, руки вытянуты вперед.

«СКРУЧИВАНИЕ». Из положения сидя, согнув правую ногу, переступив через бедро левой ноги, левую руку завести под правое колено, а правую за спину и медленно скручивать туловище, стараясь соединить руки. Голова повернута вправо. Выходить из позы медленно. Положение ног меняется и повторяется поворот в другую сторону.

«ЧЕРЕПАШКА». Из положения сидя на полу между пятками опуститься на спину до касания затылком пола, прогиб в спине должен быть максимальным (укрепляются спинные мышцы, растягиваются мышцы – сгибатели бедра, разгибатели голени, стопы).

«ЛОДОЧКА». Лежа на животе вытянуть руки вперед, прямые ноги поднять (укрепляются мышцы спины, ног).

«КУКЛА». Из седа ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны.

«ШПАГАТЫ». Прямой – предельное разведение ног в стороны (поперечный) и продольный на правую и левую ногу.

### **Специальная физическая подготовка.**

Воспитание музыкальности и выразительности движения. Задания на изменение темпа. Задания на мероритм. Выполнение более сложных ритмов в 2-4 такта хлопками и движениями шага.

### **Аэробика.**

Комплексы упражнений аэробики составляются в соответствии с поставленными задачами:

- общеукрепляющие для различных групп мышц и возрастных категорий 7-8 лет, 9-13 лет, 14-16 лет.
- в стиле американской аэробики (в детском варианте).
- для профилактики сколиоза и остеохондроза, формирование правильной осанки.
- комплексы с предпочтительным выбором упражнений по заданной теме.

### **Акробатика.**

- кувырки: вперед из упора присев, в прыжке, назад.
  - мост: простейший мост – наклон назад с упором руками в пол, мост на одну ногу – с опорой одной ногой, другая прямая поднята вверх.
  - шпагаты: прямой – предельное разведение ног в стороны (поперечный) и продольный на правую и левую ногу.
  - стойки: на лопатках «березка», на предплечья, на голове, на руках.
  - повороты: «колесо», переворот вперед, переворот назад (перекидка).
- С самого начала кружковцы обучаются приемам страховки при выполнении акробатических элементов.

### **Хореография.**

1. Изучение позиций ног и рук.
2. Полуприседания и глубокие приседания в 1, 2 и 5-ой позиции.

3. Упражнение на развитие стопы – выдвигание ноги вперед, в сторону, назад на носок.
4. Круговые движения ног.
5. Поднимание ноги под прямым углом вперед, в сторону и назад.
6. Махи ногой вперед, в сторону и назад.
7. Прыжок вверх из 1-ой позиции с последующим возвращением в 1-ю позицию.
8. Прыжок вверх из 5-ой позиции с переменной ног, которая происходит в момент возвращения на пол ног.
9. Прыжки, исполняемые толчком обеих ног с последующим приземлением на две ноги из 2-ой позиции во 2-ю и из 2-ой в 5-ю.

### **Художественная гимнастика.**

В процессе овладения упражнениями с предметами занимающиеся приобретают разнообразный двигательный опыт, совершенствуют умение управлять движениями рук и особенно кистей. Такое умение имеет большое значение не только для достижения высокого мастерства в художественной гимнастике, но и для овладения многими профессиональными умениями и навыками. Кроме того, при выполнении упражнений с предметами создаются благоприятные условия для совершенствования функций зрительного, кожного и двигательного анализаторов.

*Упражнения со скакалкой* являются эффективным средством развития прыгучести, выносливости, быстроты и ловкости. Прыжки со скакалкой способствуют развитию и укреплению сердечно-сосудистой системы. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений со скакалкой благоприятно сказывается на развитии выносливости, т.к. создаваемый эмоциональный фон заметно понижает ощущение усталости и помогает занимающимся выполнять интенсивные и продолжительные упражнения. Для упражнений со скакалкой подбирается музыка жизнерадостного, веселого характера. Скакалка выбирается в соответствии с ростом занимающихся. Упражнения со скакалкой – это прыжки, махи и круги, переводы, броски.

*Упражнения с мячом* являются отличным средством для развития ловкости, быстроты и точности двигательных реакций. Они требуют от занимающихся внимания и точного соразмерения движений в пространстве и во времени. Упражнения с мячом – броски и ловля, отбивы, перекаты, круги и выкруты.

*Упражнения с обручем* – это повороты, вращения, махи и круги, перекаты, прыжки в обруч и через него, броски и ловля. Вращение обруча производится только на кисти, независимо от положения руки. Нарушение плоскости при вращении является ошибкой.

*Упражнения с лентой* способствуют развитию подвижности в суставах и силы мышц плечевого пояса и рук, тонкой и сложной мышечной координации, связанной с умением выполнять сильные, широкие движения туловищем и рукой, а также мелкие, быстрые движения только рукой. Упражнения с лентой характеризуются слитностью, динамичностью и пластичностью движений. Основа техники движений с лентой заключается в непрерывном поддержании инерции полета ленты при последовательном выполнении различных рисунков. Движения с лентой, выполняемые в сочетании с разнообразными движениями тела (прыжками, бегом, равновесиями и т.д.), оказывают значительное физиологическое воздействие на организм в целом.

### **Танцы.**

В танцевальные комплексы включаются движения в различных стилях. Занятия танцами дают большую возможность для проявления творческой активности – поиска собственной манеры исполнения, для создания танцевальных образов. Танцевальные композиции, насыщенные яркими эмоционально – образными движениями улучшают психическое самочувствие занимающихся, развивают художественное воображение,

позволяют осознать свои потенциальные возможности, изменить самооценку и отношение к себе, поверить в свои силы и способности.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

#### ***Подготовительная часть.***

Задача: активизировать организм, подготовить его к выполнению основной работы.

Упражнения этой части комплекса должны быть эмоционально окрашенными, не очень трудными, динамично выполняться, вовлекая в работу одновременно мышцы плечевого пояса, туловища и ног.

#### ***Основная часть.***

Состоит из более сложных упражнений. Большое количество упражнений, носящих «аэробный» характер – это упражнения, стимулирующие сердечную и дыхательную активность: бег, прыжки, танцевальные шаги и танцевальные движения в различных стилях. Упражнения выполняются с различной амплитудой, скоростью и в различных направлениях. В работу вовлекаются крупные мышцы.

Новые упражнения разучиваются в медленном темпе, затем по мере усвоения, увеличивается амплитуда, количество повторов. Упражнения сложные по координации, чередуются со сложными в двигательном отношении. Двигательная сложность связана с нагрузкой упражнений, координационная – со стимулированием нервных процессов. Поэтому сложные по координации движения, должны быть равномерно распределены на протяжении всего занятия, а не следовать одно за другим.

В каждом занятии необходимо развивать все группы мышц. Силовая нагрузка включает упражнения, укрепляющие мышцы и развивающие гибкость. Одна из основных причин включения в занятие силовых упражнений заключается в том, что сила и прочность костей и суставов сделает детей менее подверженными к травмам. После выполнения силового упражнения целесообразно выполнить упражнения на расслабление или развитие подвижности в суставах.

Музыкальное сопровождение занятий подбирается специально. Музыка не должна утомлять нервную систему (монотонностью и однообразностью), соответствовать возрасту и эстетическому воспитанию занимающихся.

#### ***Заключительная часть.***

В основном упражнения на расслабление и дыхательные. Главная задача – вывести организм из состояния повышенной двигательной активности и подготовить его к последующей деятельности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

№ п/п	Название литературы	Год выпуска
1	Иваницкий А.В., Мальков В.В., Барабанова И.И. «Ритмическая гимнастика»	1989
2	Лисицкая Т.С. «Ритмическая гимнастика (230 упражнений)»	1986
3	Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. «Эта многоликая гимнастика»	1989
4	Михайлова Э.И., Иванов В.И. «Ритмическая гимнастика»	1987
5	Е.В. Конорова «Методическое пособие по ритмике»	2010
6	Т. Суворова «Танцевальная ритмика»	1987
7	И. Каплунова, И. Новосельцева «Этот удивительный ритм»	2005
8	Г.Федорова «Поиграем, потанцуем»	2008
9	Т. Барышникова «Азбука хореографии»	2002
10	Боб Андерсен «Растяжка для каждого»	2003
11	С.С. Полятков «Основы современного танца»	2003
12	В.П. Коркин «Акробатика»	2008
13	В.И. Уральская «Рождение танца»	2010
14	В. Ю. Никитин «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ. Этапы развития. Метод. Техника»	2002

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*1 класс (1 час в неделю)*

№	Наименование разделов	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общий сбор кружка, составление расписания		1	1
2	Основы знаний	1		1
3	Тестирование		4	4
4	Хореография		4	4
5	Постановка и отработка танцев		8	8
6	Художественная гимнастика		6	6
7	Аэробика		5	5
8	Акробатика		4	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1</b>	<b>32</b>	<b>33</b>

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*3 класс (1 час в неделю)*

№	Наименование разделов	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общий сбор кружка, составление расписания		1	1
2	Основы знаний	1		1
3	Тестирование		4	4
4	Хореография		4	4
5	Постановка и отработка танцев		9	9
6	Художественная гимнастика		6	6
7	Аэробика		5	5
8	Акробатика		4	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>34</b>





**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**внеурочной деятельности общекультурного направления**  
**"Танцевальный флешмоб"**  
**на 2022-2023 учебный год**  
**1 классы**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Формы проведения занятия	Требования к умениям и навыкам	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
1	Общий сбор кружка, составление расписания Инструктаж по ТБ	1	Организация Собрание	<i>Знать</i> расписание занятий, требования к форме и т.д.	Устный опрос	02.09 – 08.09	
2	Основы знаний История развития танца. Построение, позиции рук и ног	1	Лекция Групповой	<i>Знать</i> требования инструкций <i>Знать</i> позиции рук, позиции ног	Устный опрос	09.09 – 15.09	
3	Проведение тестов: наклон, силовая выносливость мышц спины.	1	Тестирование	Тестирование		16.09 – 22.09	
4	Проведение тестов: пресс, шпагаты, мост	1	Тестирование	Тестирование		23.09 – 28.09	
	<b>ХОРЕОГРАФИЯ</b> <b>4ч</b>						
5	Различные движения руками. Приставной шаг Острый шаг, поворот на 180°	1	Фронтальная Групповая	<i>Знать и уметь</i> выполнять I позиция рук и ног, приставной шаг, острый шаг, поворот на 180°		30.09 – 05.10	

6	Приставной, острый шаг, шаг галопа вперед, в сторону, открытый шаг, поворот на 360°	1	Фронтальная Групповая,	<i>Уметь</i> демонстрировать изученные движения, выполнять шаг галопа вперед	Контроль изученных движений	07.10 – 13.10	
7	Хореография у опоры. Прыжки. Растяжка, гибкость. Повтор изученных шагов.	1	Фронтальная Групповая	<i>Уметь</i> выполнять прыжки. <i>Освоить</i> упражнения у опоры	Контроль изученных движений	14.10 – 20.10	
8	Хореография у опоры. Прыжок «Олень», подскоки. Растяжка, гибкость.	1	Фронтальная	<i>Уметь</i> демонстрировать прыжок «Олень»	Контроль выполнения прыжков	21.10 – 27.10	
<b>ТАНЦЫ 8</b>							
9	Танцевальное соединение из шагов галопа, шаг польки	1	Фронтальная Групповая	<i>Знать и уметь</i> выполнять танцевальное соединение из шагов галопа <i>Освоить</i> шаг польки		28.10 – 02.11	
10	Шаг польки вперед с простыми подскоками Сочетание шагов польки с галопом	1	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять сочетание шагов польки с галопом		11.10 – 17.11	
11	Танцевальная комбинация – полька (I часть)	1	Фронтальная, индивидуальная	<i>Уметь</i> выполнять танцевальную комбинацию – полька (I часть)		18.11 – 24.11	
12	Танцевальная комбинация – полька (II часть)	1	Фронтальная индивидуальная	<i>Уметь</i> выполнять танцевальную комбинацию – полька (II часть)		25.11 – 01.12	
13	Танцевальная комбинация – полька	1	Фронтальная самостоятельная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать танцевальную комбинацию – полька	Контроль танцевальной комбинации – полька	02.12 – 08.12	
14 15	Разучивание танца «Школьная полька»	2	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать танец		09.12 – 15.12 16.12 – 22.12	
16	Совершенствование танца	1	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i>	Контроль	23.12 – 27.12	

	«Школьная полька»			демонстрировать танец	танца		
	<b>ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА 6</b>						
17	Ознакомиться с положениями обруча, хватами и простейшими движениями с ним, прыжки в обруч	1	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i> выполнять различные положения обруча, хваты и простейшие движения с ним		13.01 – 12.01	
18	Вращение обруча в лицевой плоскости, «восьмерка» обручем	1	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять «восьмерку», вращение обруча		13.01 – 19.01	
19	Вращение на полу «волчком», перекаты, прыжки в обруч, вращая вперед и назад	1	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять вращение на полу «волчком», прыжки в обруч, вращая вперед и назад		20.01 – 26.01	
20	Бросок обруча вверх толчком руками от груди, вращение на кисти.	1	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять бросок обруча, вращение на кисти.		27.01 – 02.02	
21 22	Упражнение с обручем из пройденных элементов	2	Фронтальная Групповая индивидуальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать композицию из пройденных элементов	Контроль выполнения элементов	03.02 – 09.02 10.02 – 16.02	
	<b>АЭРОБИКА</b>	<b>5</b>					
23	Разучивание основных базовых шагов	1	Фронтальная	<i>Освоить</i> базовые шаги и движения рук		24.02 – 01.03	
24	Базовая связка № 1	1	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать базовую связку № 1.	Контроль связки № 1	02.03 – 08.03	

25	Базовая связка № 2.	1	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать базовую связку № 2	Контроль связки № 2	09.03 – 15.03	
26	Повтор связки № 1, 2	1	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать базовую связку № 3	Контроль связки № 3	16.03 – 22.03	
27	Повтор связки № 1, 2	1	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать базовую связку № 1 и 2	Контроль связки № 1, 2 и 3	23.03 – 29.03	
28	Проведение тестов	2	Фронтальная индивидуальная Тестирование	Демонстрация физических качеств	Контроль физических качеств	06.04 – 12.04	
29						13.04 – 19.04	
	<b>АКРОБАТИКА</b>	<b>4</b>					
30	Группировка Перекаат назад из группировки Мост из положения лежа	1	Фронтальная По парам	<i>Знать и уметь</i> выполнять перекаат назад из группировки		20.04 – 26.04	
31	Стойка на лопатках Кувырок вперед Кувырок назад	1	Фронтальная По парам	<i>Знать и уметь</i> выполнять стойку на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад		27.04 – 03.05	
32 33	Акробатическое упражнение	2	Фронтальная индивидуальное	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать акробатическое упражнение	Контроль выполнения	04.05 – 17.05	
						18.05 – 23.05	
<b>ВСЕГО</b>		<b>33 часа</b>					

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**внеурочной деятельности общекультурного направления**  
**"Танцевальный флешмоб"**  
**на 2022-2023 учебный год**  
**3 классы**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Формы проведения занятия	Требования к умениям и навыкам	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
1	Общий сбор кружка, составление расписания Инструктаж по ТБ	1	Организация Собрание	<i>Знать</i> расписание занятий, требования к форме и т.д.	Устный опрос	02.09 – 08.09	
2	Основы знаний История развития танца. Построение, позиции рук и ног	1	Лекция Групповой	<i>Знать</i> требования инструкций <i>Знать</i> позиции рук, позиции ног	Устный опрос	09.09 – 15.09	
3	Проведение тестов: наклон, силовая выносливость мышц спины.	1	Тестирование	Тестирование		16.09 – 22.09	
4	Проведение тестов: пресс, шпагаты, мост	1	Тестирование	Тестирование		23.09 – 28.09	
	<b>ХОРЕОГРАФИЯ 4</b>						
5	Различные движения руками. Приставной шаг Острый шаг, поворот на 180°	1	Фронтальная Групповая	<i>Знать</i> и <i>уметь</i> выполнять I позицию рук и ног, приставной шаг, острый шаг, поворот на 180°		30.09 – 05.10	
6	Приставной, острый шаг, шаг галопа вперед, в сторону, открытый шаг, поворот на 360°	1	Фронтальная Групповая,	<i>Уметь</i> демонстрировать изученные движения, выполнять шаг галопа вперед	Контроль изученных движений	07.10 – 13.10	
7	Хореография у опоры. Прыжки. Растяжка, гибкость. Повтор изученных шагов.	1	Фронтальная Групповая	<i>Уметь</i> выполнять прыжки. <i>Освоить</i> упражнения у опоры	Контроль изученных движений	14.10 – 20.10	

8	Хореография у опоры. Прыжок «Олень», подскоки. Растяжка, гибкость.	1	Фронтальная	<i>Уметь</i> демонстрировать прыжок «Олень»	Контроль выполнения прыжков	21.10 – 27.10	
<b>ТАНЦЫ 9</b>							
9	Вальсовый шаг	1	Фронтальная Групповая	<i>Знать и уметь</i> выполнять танцевальное соединение из шагов галопа <i>Освоить</i> шаг польки		28.10 – 02.11	
10	Танцевальное соединение из вальсовых шагов	1	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять сочетание шагов польки с галопом		11.10 – 17.11	
11	Танцевальная комбинация – вальс (I часть)	1	Фронтальная, индивидуальная	<i>Уметь</i> выполнять танцевальную комбинацию – полька (I часть)		18.11 – 24.11	
12	Танцевальная комбинация – вальс (II часть)	1	Фронтальная индивидуальная	<i>Уметь</i> выполнять танцевальную комбинацию – полька (II часть)		25.11 – 01.12	
13	Танцевальная комбинация – вальс	1	Фронтальная самостоятельная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать танцевальную комбинацию – полька	Контроль танцевальной комбинации – полька	02.12 – 08.12	
14 15	Разучивание танца «Вальс цветов»	2	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать танец		09.12 – 15.12	
						16.12 – 22.12	
16	Повторение танца «Вальс цветов»	1	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать танец	Контроль танца	23.12 – 27.12	
17	Совершенствование танца «Вальс цветов»	1	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать танец	Контроль танца		

<b>ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА 6</b>							
18	Ознакомиться с положениями мяча, хватами и простейшими движениями с ним	1	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i> выполнять различные положения обруча, хваты и простейшие движения с ним		13.01 – 12.01	
19	Мяч: броски и ловля двумя руками и одной, броски с ударом о пол, передачи вокруг тела	1	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять «восьмерку», вращение обруча		13.01 – 19.01	
20	Бросок двумя и одной из-за головы, бросок рукой через плечо	1	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять вращение на полу «волчком», прыжки в обруч, вращая вперед и назад		20.01 – 26.01	
21	Перекаты мяча, танцевальные движения с мячом	1	Фронтальная	<i>Уметь</i> выполнять бросок обруча, вращение на кисти.		27.01 – 02.02	
22	Упражнение с мячом из пройденных элементов	2	Фронтальная Групповая индивидуальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать композицию из пройденных элементов	Контроль выполнения элементов	03.02 – 09.02	
23						10.02 – 16.02	
<b>АЭРОБИКА</b>		<b>5</b>					
24	Разучивание основных базовых шагов	1	Фронтальная	<i>Освоить</i> базовые шаги и движения рук		24.02 – 01.03	
25	Базовая связка № 1	1	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать базовую связку № 1.	Контроль связки № 1	02.03 – 08.03	
26	Базовая связка № 2.	1	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать базовую связку № 2	Контроль связки № 2	09.03 – 15.03	



27	Повтор связки № 1, 2	1	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать базовую связку № 3	Контроль связки № 3	16.03 – 22.03	
28	Повтор связки № 1, 2	1	Фронтальная	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать базовую связку № 1 и 2	Контроль связки № 1, 2 и 3	23.03 – 29.03	
29	Проведение тестов	2	Фронтальная индивидуальна я Тестирование	Демонстрация физических качеств	Контроль физических качеств	06.04 – 12.04	
30						13.04 – 19.04	
<b>АКРОБАТИКА</b>		<b>4</b>					
31	Группировка Перекат назад из группировки Мост из положения лежа	1	Фронтальная По парам	<i>Знать и уметь</i> выполнять перекат назад из группировки		20.04 – 26.04	
32	Стойка на лопатках Кувырок вперед Кувырок назад	1	Фронтальная По парам	<i>Знать и уметь</i> выполнять стойку на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад		27.04 – 03.05	
33 34	Акробатическое упражнение	2	Фронтальная Индивидуально е	<i>Знать и уметь</i> демонстрировать акробатическое упражнение	Контроль выполнения	04.05 – 17.05	
						18.05 – 23.05	
<b>ВСЕГО</b>		<b>34 часа</b>					