

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснояржская средняя общеобразовательная школа»



« УТВЕРЖДЕНО »
Директор ОГБОУ
«Краснояржская средняя
общеобразовательная школа»
Сидорова Т.Н.
Сидорова Т.Н.
Приказ № 504
от «31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Танцевальная аэробика»**

**1-го года обучения,
на 2022-2023 учебный год**

Автор: Александрова Т.А. – педагог
физической культуры
Возраст детей: 11-13 лет
Срок реализации: 1 год

Красная Яруга, 2022г.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Танцевальная аэробика» для 5-7 классов

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 неповторяемый 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.;

Предметные результаты.

В результате реализации данной образовательной программы дети должны знать:

- взаимосвязь движения, ритма и музыки; · название основных музыкально-ритмических движений и их элементов; · правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- правила сценического поведения.
- понимать и различать музыкальные размеры и ритмы;
- определять и использовать основные рисунки, направления в движении;
- исполнять танцевальные композиции и танцы;
- красиво и правильно исполнять двигательные элементы;
- координировать движения.

Знания, умения и навыки к концу обучения.

1. Ритмика, элементы аэробики и музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: меренге, реггетон, кумбия, сальса;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: меренге, реггетон, кумбия, сальса; и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- широкие и мелкие шаги с разворотом туловища;
- шаги с разворотом и выпадом ноги;
- шаги с хлопками в ладоши;
- наклоны вправо и влево, сопровождающийся шагами и махами рук;
- прыжки вперед- назад и с фиксацией и круговыми движениями рук;
- прыжки вперед- назад и в бок;
- шаги вперед-назад;
- шаг с выпадами и движениями рук;
- приставные шаги с хлопками;
- развороты вправо-влево с широко раскинутыми руками и хлопками;
- базовые шаги с движениями рук и корпуса «Волна»;
- базовые шаги и фигуры сальса;
- цепочки танцевальных движений и постановка танца.

2. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

- в конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: танцевальные композиции, построенную на изученных танцевальных движениях и аэробики.

3. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о традиционных фитнес-упражнениях с простыми элементами из танцев: сальсы, кумбии и реггетона.

Формы контроля: выступление, участие во флешмобах и конкурсах.

Учет достижений внеурочной деятельности: устное поощрение, грамота, публикация в СМИ (Сайт, ВК и т.д.), фото, видео

Формы и методы обучения.

Используются групповая и индивидуальная форма, а также работа с частью коллектива.

Форма проведения занятий:

- Учебное занятие;
- Открытое занятие;
- Беседа;
- Игра;
- Концерт;

Методы:

- Словесный метод используется при беседе, рассказе, чтении книги, при анализе музыкального или художественного произведения.
- Наглядный метод используется при показе репродукций, фотографий, видеоматериалов.
- Практический - это упражнения, тренинг, репетиции.

2. Содержание программы:

Вводное занятие

Организационные вопросы, техника безопасности

Организационные вопросы, техника безопасности

Выполнение базовых движений аэробики

Выполнение базовых движений аэробики

Фрагмент 1

Фрагмент 1

Фрагмент 2

Фрагмент 2

Фрагмент 3

Фрагмент 3

Фрагмент 4

Фрагмент 4

Обучение техники выполнения базовых движений под музыку

Обучение техники выполнения базовых движений под музыку

Разучивание связок

Разучивание связок

Совершенствование техники

Совершенствование техники

Закрепление техники

Закрепление техники

Динамическая растяжка

Динамическая растяжка

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой

История фитнес-направления

История фитнес-направления
История фитнес-направления
История фитнес-направления
Меренге
Меренге
Реггетон
Реггетон
Кумбия
Кумбия
Сальса
Сальса
Разбор новых ритмов
Разбор новых ритмов
Разбор новых ритмов
Разбор новых ритмов
Танцевальная ритмика
Функциональная тренировка
Музыкально-подвижное весеннее обострение
Музыкально-подвижное весеннее обострение
Игры-Путешествия
Игры-Путешествия
Игры-Путешествия
Игры-Путешествия
Игры-Путешествия
Музыкально-творческие игры
Выразительность и эмоциональность исполнения
Подведение итогов
Подведение итогов

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Количество учебных часов в неделю	Режим занятий в неделю
1 сентября	26 мая	34	68	2	2 раза по 1 часу

3. Тематическое планирование

№	Разделы программы и темы занятий	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего часов	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос
2.	Организационно-воспитательное занятие:	2	2	-	Наблюдение
	- правила поведения на уроке, техника безопасности, правила дорожного движения, пожарная безопасность;		1 1	-	
3.	Классическая аэробика	10	0	10	Практическая работа
	Выполнение базовых движений аэробики Фрагмент 1 Фрагмент 2 Фрагмент 3 Фрагмент 4			2 2 2 2	
4.	Танцевальная аэробика	10	0	10	Практическая работа
	Обучение техники выполнения базовых движений под музыку Разучивание связок Совершенствование техники Закрепление техники Динамическая растяжка			2 2 2 2	
5.	Игротанцы (игроритмика)	4	2	2	Практическая работа
	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой Строевые упражнения Разучивание связок с использованием игровых методов, рассказов.		2	1 1	
6.	Ритмы «Зумба»	16	4	12	Практическая работа
	История фитнес-направления «Зумба» Меренге Реггетон Кумбия Сальса Разбор новых ритмов		2 2 2 2 2	2 2 2 2	
7	Танцевально-ритмическая гимнастика	6	2	4	Практическая работа

	Специальные композиции и комплексы упражнений Изучение русских ритмов Изучение латиноамериканских ритмов (колумбия, сальса, реггетон)		1 1	2 2	
8.	Общеразвивающие упражнения	8	0	8	Наблюдение
	Упражнения на координацию Упражнения на развитие силы. Для рук/для ног Для шеи и туловища		- - - -	2 2 2 2	
9.	Музыкально-подвижные игры	2	0	2	Наблюдения
	Игры на определение динамики и характера музыкального произведения; Типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений. Игры: «Контакт», «Внутренние ритмы», «Танец – подарок», «Образы»		- - - -	1 - - 1	
10.	Игры-путешествия	5	4	1	Наблюдение
	«Путешествие в различные страны», «Путешествие спортландию», Игра - путешествие «Сказочная страна» По странам «образовательных путешествий»		1 1 1 1	1	
11	Креативная гимнастика	1	0	1	Наблюдение
	Специальные задания «Танцевальный вечер» Музыкально-подвижные игры		- -	1	
12	Репетиционная работа	1	0	1	Практическая работа
	Выразительность и эмоциональность исполнения		-	1	
13	Итоговая работа	2	0	2	Практическая работа
	Промежуточная аттестация Отчетный концерт		- -	1 1	
	Итого	68	15	53	