

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Пермского края**  
**Управление образования администрации**  
**Ординского муниципального округа**  
**МБОУ "Ординская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогический совет

Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор \_\_\_\_\_

Сарапульцева О.Н.  
Приказ №258  
от «28» августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Внеурочной деятельности

**Курс «Волшебный мир»**

Основное общее образование (8-е классы)

**2023- 2024 учебный год**

Руководитель: учитель химии  
Чухарева Татьяна Александровна

с.Орда 2023г

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание тем программы.....	8
4. Календарно-тематический план среднее звено.....	10
5. Список литературы.....	14

### Пояснительная записка

Программа танцевального составлена на основе методического пособия «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры», - М.: Дрофа, 2003г, автор Г. А. Колодницкий.

Программа предназначена для внеурочной деятельности с учащимися среднего школьного возраста.

Для детей школ высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и как следствие этого возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения.

Повышение двигательной активности полностью сказывается на физическом состоянии учащихся.

**Цель программы:** развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

#### **Задачи программы:**

- учить учащихся красиво и органично выражать себя в танце, вырабатывать технику исполнения танцевальных движений;
- развивать внимание, воображение, координацию, пластику движений.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность.

В программу включены следующие разделы: ритмика, элементы классического танца, элементы русского народного танца, элементы бального танца, элементы национального танца, постановочно-репетиционная работа.

Программа разработана для учащихся 8 классов (среднего звеньев) и рассчитана на 34 часа в год, 1 часа в неделю.

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. В связи с тем, что дети имеют соматические нарушения, общую физическую ослабленность, нарушение моторики и т. п. программа составлена на основе практических занятий. Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

В процессе занятий учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, самотворчества.

Занятия проходят в танцевальном зале. Для занятий используются: музыкальный центр, аудиокассеты, диски, также тренировочный материал: обручи, мячи, скакалки, гимнастические ленты. В течение года дети участвуют в школьных мероприятиях, конкурсах, праздничных концертах.

Хореография – это прекрасное средство физического, эстетического развития и саморазвития детей.

### **Описание ценностных ориентиров содержания программы**

**Ценность патриотизма** - любовь к Родине, своему краю, своему народу;

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность социальной солидарности** - свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство;

**Ценность гражданственности** - долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, забота о благосостоянии общества;

**Ценность семьи** - любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;

**Ценность личности** - саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

**Ценность труда и творчества** - уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие;

**Ценность науки** - ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

**Ценность искусства и литературы** - красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие;

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа

жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

#### **Личностные результаты:**

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

#### **Метапредметные результаты:**

##### *Регулятивные УУД:*

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

##### *Познавательные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

##### *Коммуникативные УУД:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;

- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты:**

*Учащиеся должны уметь:*

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

### Учебно-тематический план

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Ритмика	3
2	Элементы классического танца	6
3	Элементы русского народного танца	5
4	Элементы бального танца	7
5	Элементы национального танца	6
6	Постановочно – репетиционная работа	7
	Итого	34

## Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
<b>1. Ритмика</b>	<p>1. <u>Ритмические упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.</li> </ul> <p>2. <u>Упражнения на ковриках:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;</li> <li>- лежа на спине – поднятие ног, махи ногами;</li> <li>- сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;</li> <li>- статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д.</li> </ul> <p>3. <u>Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения в образах;</li> <li>- пантомима.</li> </ul>
<b>2.Элементы классического танца</b>	<p>1. <u>Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плие;</li> <li>- пор-де-бра.</li> </ul> <p>2. <u>Упражнения на середине зала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания и полуприседания;</li> <li>- поднятие стопы на полупальцы;</li> <li>- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.</li> </ul> <p>3. <u>Прыжки, верчения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на месте по I, II, III позициям ног;</li> <li>- верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.</li> </ul> <p>4. <u>Комбинации движений классического танца:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- этюды;</li> <li>- координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений;</li> <li>- координация рук и ног в исполнении движений на середине.</li> </ul>
<b>3.Элементы русского народного танца</b>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).</u></p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;</li> <li>- «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;</li> </ul>

	<p>- повороты, прыжки.</p> <p>3. <u>Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u></p>
<b>4.Элементы бального танца</b>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).</u></p> <p>2. <u>Основные элементы бального танца:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»;</li> <li>- свободная композиция (работа в паре);</li> <li>- элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.</li> </ul> <p>3. <u>Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл»</u> - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</p>
<b>5.Элементы национального танца</b>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса.</u></p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения.</u></p> <p>3. <u>Композиции национального танца (ирландский танец)</u></p> <p>- связка отдельных элементов в свободные композиции.</p>
<b>6.Постановочно-репетиционная работа</b>	<p>1. <u>Изучение движений танцевального номера;</u></p> <p>2. <u>Отработка движений танцевального номера;</u></p> <p><u>Соединение движений в комбинации;</u></p> <p><u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;</u></p> <p><u>Репетиционная работа.</u></p>

## Календарно-тематический план

Среднее звено

№ темы	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Изменения
1.	<b><u>Ритмика</u></b>	<b>3</b>	
	Упражнения на дыхание	1	
2.	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	1	
3.	Движения в образах	1	
	<b><u>Элементы классического танца</u></b>	<b>6</b>	
	Постановка корпуса, поклон	1	
4.	Приседания	1	
5.	Поднимание стопы на полупальцы	1	
6.	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1	
7.	Понятие «Точка»	1	
8.	Верчения на середине зала, в диагонали	1	
	<b><u>Элементы русского народного танца</u></b>	<b>5</b>	
	Постановка корпуса, поклон	1	
9.	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1	
10.	Притопы- одинарный, двойной, тройной	1	
11.	Построение в круг.	1	
12.	Движения по кругу	1	
	<b><u>Элементы бального танца</u></b>	<b>7</b>	
	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	1	
13.	Свободная композиция (работа в паре)	1	
14.	Изучение движений танца «Вальс»	1	
15.	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1	

16.	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	1	
17.	Постановка танца «Вальс»	1	
18.	Приставные шаги. Прыжки	1	
	<b><u>Элементы национального танца</u></b>	<b>6</b>	
	Основные положения ног в ирландском танце	1	
19.	Постановка корпуса	1	
20.	Шаг	1	
21.	Шаг с выносом ноги на каблук	1	
22.	Движения ногами в такт музыки	1	
23.	Отработка простых элементов танца	1	
24.	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	<b>7</b>	
	Танцевальный номер «Вальс»	1	
25.	Танцевальный номер «Плясовая»	1	
26.	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	1	
27.	Простые движения танцевального номера	1	
28.	Отработка простых движений	1	
29.	Отработка сложных движений	1	
30.	Соединение простых движений в комбинации	1	

## Список литературы

31. Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.
32. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.
33. *Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики*  
// <http://www.kindergenii.ru>
34. Зимина, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зимина. М.: Владос, 2000.
35. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. – Санкт-Петербург «Композитор», 2005.
36. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.
37. Кошмина И.В. Музыкальный букварь.– Москва «ОЛИСС, ДЕЛЬТА», 2005.
38. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А.Михайлова. – Ярославль «Академия развития», 2002.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464159

Владелец Сарапульцева Ольга Николаевна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024