

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Рудногорская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
на заседании школьного методического совета  
Руководитель ШМС /А.И. Агеева/  
Протокол № 1  
от 30 августа 2024 года

Утверждено приказом  
МОУ «Рудногорская СОШ»  
№ 277 от 30 августа 2024 г.  
Директор МОУ «Рудногорская СОШ»  
/О. Е. Барискина/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
«АртДэнс»  
5-9 классы

Составитель: Косточкина Алина Александровна  
учитель физической культуры

2024 - 2025 учебный год

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности рассчитана на работу с детьми среднего подросткового возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Она посвящена процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением, концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, предметом обучения в средней школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у учащихся среднего школьного возраста не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность, мышечная память. Позволяет не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка, приобщение к традиционным культурным ценностям. Программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

### Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

1. на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (хореографического кабинета);
2. на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
3. на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого, к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
4. на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области танцевальной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
5. на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений, упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий ритмическими упражнениями;

## Цели программы

**Воспитательная:** формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, а также приобщение воспитанников к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры. Воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

**Развивающая:** Развить творческие способности подростков через включение их в танцевальную деятельность, укрепление физического и психологического здоровья, привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

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

**Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:**

- 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;
- развитие и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста;
- развития эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности;
- воспитание организованной, гармонически развитой личности;
- выявление творческих способностей в области искусства танца;
- приобретение навыков хореографического движения;
- ознакомление с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца.

#### **Психолого-педагогические принципы:**

Программа опирается на развивающую парадигму, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов:

а) Личностно-ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности).

б) Культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой).

в) Деятельностно-ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика)

## **Планируемые результаты программы**

### Личностные результаты:

- Совершенствование физической подготовки.
- 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:

- Уметь правильно выполнять движения.

### **Содержание программы**

1. Вводное занятие. Правила ТБ
2. Упражнения на растяжку.
3. Разучивание движений. Танец «Подарок»
4. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовых качеств.
5. Построение композиции. Танец «Подарок»
6. Отработка танца «Подарок»
7. Викторина «В ритме танца»
8. Разучивание движений. Танец «Амурчики».
9. Йога-терапия.
10. Построение композиции. Танец «Амурчики»
11. Отработка танца «Амурчики»
12. Работа над музыкально-пространственными композициями
13. Разучивание движений. Танец «Полонезе».
14. Йога-терапия.
15. Построение композиции. Танец «Амурчики»

16. Отработка танца «Амурчики»
17. Работа над музыкально- пространственными композициями
18. Разучивание движений. Танец «Полонезе».
19. Йога-терапия.
20. Построение композиции. Танец «Полонезе».
21. Отработка танца «Полонезе»
22. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовых качеств.
23. Индивидуальная импровизация «Времена года».
24. Повторение всех ранее изученных танцевальных композиций.

## Тематическое планирование

*5-7 классы*

*Всего 68 часов, в неделю - 2 часа*

№ урока	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила ТБ.	2
2	Основные танцевальные правила. Построение, перестроение.	2
3	Упражнения на растяжку.	2
4	Разучивание движений. Танец «Подарок»	2
5	Разучивание движений. Танец «Подарок»	2
6	Разучивание движений. Танец «Подарок»	2
7	Разучивание движений. Танец «Подарок»	2
8	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовых качеств.	2
9	Построение композиции. Танец «Подарок»	2
10	Построение композиции. Танец «Подарок»	2
11	Отработка танца «Подарок»	2
12	Отработка танца «Подарок»	2
13	Викторина «В ритме танца»	2
14	Разучивание движений. Танец «Амурчики».	2
15	Разучивание движений. Танец «Амурчики».	2
16	Разучивание движений. Танец «Амурчики».	2
17	Йога-терапия.	2
18	Построение композиции. Танец «Амурчики»	2
19	Построение композиции. Танец «Амурчики»	2
20	Отработка танца «Амурчики»	2
21	Отработка танца «Амурчики»	2
22	Работа над музыкально- пространственными композициями	2
23	Разучивание движений. Танец «Полонезе».	2
24	Разучивание движений. Танец «Полонезе».	2
25	Разучивание движений. Танец «Полонезе».	2
26	Йога-терапия.	2
27	Построение композиции. Танец «Полонезе».	2
28	Построение композиции. Танец «Полонезе».	2
29	Отработка танца «Полонезе»	2
30	Отработка танца «Полонезе»	2
31	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие	2

	силовых качеств.	
32	Индивидуальная импровизация «Времена года».	2
33	Индивидуальная импровизация «Времена года».	2
34	Повторение всех ранее изученных танцевальных композиций.	2
Общее количество часов		68