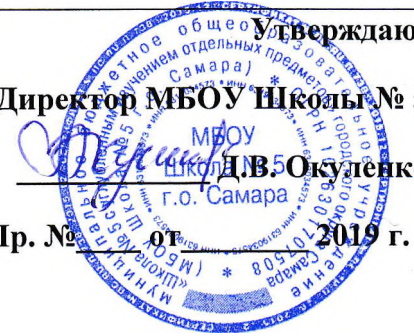


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №5 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

<p>Рассмотрена на заседании МО классных руководителей Протокол № <u>1</u> от «<u>16</u>» <u>августа</u> 2019 года</p> <p>Руководитель МО <u>Н.М. /Полянская</u></p>	<p>Проверено: Заместитель директора по ВР <u>Т.К.Хайрова</u></p>	<p>Утверждаю: Директор МБОУ Школы № 5 <u>Д.В.Окуленко</u> г.о. Самара</p> <p>Пр. № <u> </u> от <u> </u> 2019 г.</p> 
---	--	---

Рабочая программа внеурочной деятельности
«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

на уровень среднего общего образования

8 класс

Направление: спортивно-оздоровительное

Форма организации: кружок

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 34

Составитель: Поддубная Ю.А.,
педагог доп. образования

Приложение к ООП ООО

Самара

Пояснительная записка

Нормативно-правовые и учебно-методические документы:

-Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный Государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.10.2009г. № 373 (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010г. № 1897 (с изменениями и дополнениями);

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

-информационное письмо МОиН РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

-письмо МОиН РФ от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;

-письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016г. №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности».

Актуальность данной образовательной программы связана с тем, что в настоящее время особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Восточные танцы – это не только красивые движения, это и развитие женственности, и умение владеть своим телом, и специфическое влияние особых ритмов на самочувствие и настроение, а также на развитие творческих способностей. Умение педагога использовать эти особенности для развития творческой гармоничной личности будет особенно важно в работе с детьми и подростками, так как именно в этом возрасте дети особенно восприимчивы ко всему новому, прекрасному, непосредственны в восприятии привычных для взрослых вещей.

Педагогическая целесообразность. Для девочек особенно важно учиться женственности, плавности и гибкости, так же, как и важно уметь владеть своим телом, расслабляться, сотрудничать, работать в парах, небольших коллективах-командах, выступать перед публикой, подать себя в наиболее выгодном свете, уметь подбирать одежду, подчеркивающую достоинства. Приобщение к миру восточного танца, прослушивание мелодичной, ритмичной музыки развивают и внутренне обогащают детей, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Отличительной особенностью программы является то, что она предполагает знакомство детей с особенностями восточного танца, ритмическим и инструментальным разнообразием восточной музыки, восточным костюмом и

его разновидностями. По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем хореографической подготовки и дети с ограниченными возможностями здоровья. При формировании групп необходимо также учитывать возраст детей, в одну группу желательно подбирать детей близких по возрасту. При проведении занятий необходимо адаптировать учебный материал, учитывая возрастные особенности данной группы.

Данная программа рассчитана на **1 год обучения** с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста 14-15 лет. Занятия проводятся в групповой форме.

Цель программы: создание условий для формирования танцевальных навыков на основе усвоения хореографического материала, усиления эмоциональной отзывчивости и творческой активности, пробуждения в детях стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству, развития образного мышления и воображения; обучение детей искусству восточного танца.

Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомление воспитанников с особенностями восточного танца;
- обучение названиям различных движений;
- обучение выполнению различных движений (от простых к сложным), связок движений, простых танцев;
- обучение воспитанников выполнению движения по образцу и самостоятельно;
- ознакомление детей с аксессуарами для восточных танцев;

Развивающие:

- развитие чувства ритма;
- развитие гибкости, плавности движений;
- развитие творческих способностей;
- развитие умения индивидуальной импровизации.

Воспитательные:

- воспитание любви к танцу и музыке вообще, и в частности к восточной музыке;
- воспитание навыков работы как самостоятельно, так и в коллективе;

- воспитание гармоничной, творчески развитой личности;

Ожидаемый результат. В конце учебного года дети должны:

- выполнять простые и сложные движения восточного танца;
- свободно и грамотно владеть программным материалом;
- осознанно и эмоционально воспринимать танец, раскрывать чувства и мысли, заложенные в нём;
- уметь импровизировать под различную музыку;
- уметь танцевать в парах, группами и индивидуально;
- знать о правилах и технике использования аксессуаров в танце;
- знать виды восточных костюмов и хореографические особенности использования костюма;
- проявлять свою фантазию и творческий потенциал исполнителя.

Режим занятий: общее число часов - 34 часа в год, 1 час в неделю.

Уровень воспитательных результатов.

1 уровень. Приобретение обучающимися знаний о культурных традициях народов мира. Во время концертной деятельности дети будут ездить в дома инвалидов. Это способствует благотворному влиянию на отношение детей к инвалидам. Они будут учиться помогать им.

2 уровень. Получив представление о культурных традициях народов мира, обучающиеся меняют свой взгляд на мир. Расширяется их кругозор. Формируется позитивное отношение к людям, культуре.

3 уровень. Школьники самостоятельно учатся проводить мероприятия. Учатся организовывать праздники, концерты. Это пригодится в повседневной жизни. Развиваются организаторские способности.

Вид деятельности (виды деятельности):

Игровая - игра представляет собой особую деятельность, которая расцветает в детские годы и сопровождает человека на протяжении всей его жизни. В игре ребенок развивается как личность;

Познавательная - это особый процесс приобретения и развития знания, его постоянное углубление, расширение и совершенствование. Деятельность человека основана на использовании знаний, накопленных человечеством;

Спортивно-оздоровительная - является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния учеников в процессе обучения.

Связь с учебными предметами.

Высокий уровень патологий у детей школьного возраста выдвигает в настоящее время на первый план решение проблемы здоровья. Восточным танцем могут заниматься практически все, укрепляя свое здоровье и продлевая красоту и молодость. Занятия спортом необходимы для того, чтобы повысить двигательную активность школьников, исправить или поддержать осанку.

Планируемые результаты освоения курса.

Личностные:

- понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;
- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре;
- представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные результаты

- специфические знания, умения и навыки по исполнению физических упражнений;
- опыт самостоятельной деятельности обучающихся в организации мероприятий;
- опыт презентации определенного сценического номера.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности.

1 уровень. Обучающиеся приобретают знания о культуре общения. Концертная деятельность в домах инвалидов благотворно влияет на отношение детей к ним. Они учатся помогать. Дети понимают, что их помощь необходима.

2 уровень. Расширяется кругозор обучающихся. Формируется позитивное отношение к людям, культуре.

3 уровень. Школьники самостоятельно учатся проводить мероприятия. Учатся организовывать праздники, концерты. Это пригодится в повседневной жизни. Развиваются организаторские способности.

Система оценки планируемых результатов, подведение итогов реализации программы.

Оценивание образовательных результатов проводится с применением творческого экзамена. Дети должны организовать концерт.

Формами подведения итогов освоения программы внеурочной деятельности являются фестивали. На протяжении учебного года обучающиеся принимают участие в различных танцевальных фестивалях.

Тематическое планирование

№	Разделы (темы)	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Общеразвивающие упражнения	5	1	4
3.	Основы хореографических элементов	5	1	4
4.	Постановка и отработка танцевальных композиций	17	1	16
5.	Игровые упражнения	2		2
6.	Концертная деятельность	3		3
7.	Итоговое занятие	1	1	
8.	Итого	34 часа	5 часов, 14,71%	29 часов, 85,29 %

Содержание программы. Материал, предусмотренный программой, распределён в определённой последовательности с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Постепенно, от занятия к занятию, усложняется учебный материал: движения, ритмика, пластика и т.д. Поначалу необходимо заинтересовать ребёнка, развить желание заниматься в коллективе и только потом переходить к целенаправленному формированию исполнительских умений и навыков. Для выработки ритмичных танцевальных упражнений, в овладении основами техники танца на занятиях используются:

- массовые танцы (танец «Лунный свет»);
- ритмические упражнения;
- создание собственных танцевальных элементов.

Занятия по разучиванию восточного танца развивают у ребёнка свободу движений, чувство пространства, образное мышление, память, внимание, музыкальность, эмоциональность, пластичность, гибкость, координацию движений и творческие способности. Основная форма работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Методы работы:

- Объяснительно – иллюстративный (показ элементов, объяснение).
- Репродуктивный (разучивание, закрепление материала).
- Исследовательский (самостоятельное исполнение, оценка, самооценка).
- Метод побуждения к сопереживанию (эмоциональная отзывчивость на прекрасное).
- Метод поисковых ситуаций (побуждение детей к творческой и практической деятельности).

В работе с коллективом использую ТСО (технические средства обучения) (музыкальный центр).

Ожидаемый результат:

- танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;
- уметь воспринимать и передавать в движении образ;
- уметь импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па»;
- понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение в коллективе.

Критерии определения результативности программы:

1. Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.

2. Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.)

3. Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить основные движения танца живота.

4. Координация, ловкость движений–точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.

5. Творческие способности – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».

6. Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).

7. Память – способность запоминать музыку и движения.

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы являются:

- конкурсы на лучшее исполнение танца;
- праздничные выступления («День знаний», «8 марта», «День пожилых людей» и т.д.);
- участие в смотрах, конкурсах.

Учебный план:

(34 часа в год)

№	Наименование	Количество часов
1.	Техника безопасности. Вводное занятие.	1ч
2	Разучивание основных движений рук: волна, крылья, мах руками, круг руками, змейка, акценты, круг плечом, удары, вращение кистью, волна кистью, наклон, окошко.	1ч
3	Разучивание основных движений груди: скольжение, прогиб, удары, вращение, скручивание, перекося, восьмерка	1ч
4	Разучивание основных ударов бедер: качалка, скольжение, удары вверх, удары вперед-назад, скручивание, сброс, ключ, ключ с ударом, косой ключ, тунис, круг, арка верхняя, арка нижняя, вращение, бочка, восьмерка назад, восьмерка вперед, восьмерка вверх, восьмерка вниз, египетский круг.	1ч
5	Разучивание различных видов тряски телом: качалка, коленная, переменная от стопы, одновременная от стоп, вперед-назад, переступанием одной ногой, одним бедром, крупная тазом, мелкая тазом, плечами	1ч
6	Разучивание шагов: скрестный шаг, скрестный с переносом, приставной с ударом, приставной вперед, приставной в сторону, приставной с прогибом, шаг волной, шаг с качалкой	1ч

7	Основы хореографических элементов.	1ч
8	Основы хореографических элементов.	1ч
9	Основы хореографических элементов.	1ч
10	Основы хореографических элементов.	1ч
11	Основы хореографических элементов.	1ч
12	Отработка основных ударов бедер.	1ч
13	Изучение восточного танца «Лунный свет»	1ч
14	Отработка основных движений груди.	1ч
15	Отработка основных ударов бедер.	1ч
16	Изучение восточного танца «Лунный свет».	1ч
17	Игра – импровизация.	1ч
18	Отработка основных движений груди.	1ч
19	Изучение восточного танца «Лунный свет»	1ч
20	Отработка основных движений рук.	1ч
21	Игра - импровизация.	1ч
22	Отработка восточного танца «Лунный свет»	1ч
23	Отработка основных ударов бедер.	1ч
24	Отработка основных движений груди.	1ч
25	Отработка восточного танца «Лунный свет»	1ч
26	Отработка основных ударов бедер.	1ч
27	Отработка различных видов тряски телом.	1ч
28	Отработка восточного танца «Лунный свет»	1ч
29	Концерт.	1ч
30	Отработка основных ударов бедер.	1ч
31	Концерт.	1ч
32	Повторение восточного танца «Лунный свет»	1ч
33	Концерт.	1ч
34	Итоговое занятие.	1ч

Литература.

1. Тамалин Даллал и Ричард Харрис «Танец живота. Самоучитель».
2. Нина Рубштейн "Что нужно знать, чтобы стать первым. Часть 1. Закон успешной тренировки".
3. Кейли Туран «Самоучитель по танцу живота».
4. Блохина И.В. «Все о танце живота».
5. Мэй Лилиан «Танец живота от А до Я».