

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Назаровская школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № ____
от «__» __ 20__ г.
Руководитель МО
_____/ О. Н. Ефимова/

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебной работе
М. В. Малошенко
/М. В. Малошенко/
« 30 » 09 2022.

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от « 31 » 08 2022 г.



Программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
для учащихся 5-7 классов

Разработана учителем А.С. Помазан

2022/2023 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные танцы» для учащихся 5,6 и 7 классов составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1) КГБОУ «Назаровская школа».

Цель программы: приобщение к танцевальному искусству, развитию художественного вкуса и физического совершенствования детей с ограниченными возможностями здоровья.

Преподавание спортивными танцами обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности.

В ходе формирования музыкально-ритмических движений интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия спортивными танцами способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

Оптимальное изучение программы предполагает 34 часа, 1 (один) час в неделю.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- осознает себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением;
- проявляет интерес к спортивно-танцевальным, гимнастическим упражнениям;
- относится к учителю, одноклассникам положительно;
- выполняет задания, поручения, договоренности самостоятельно;
- проявляет художественно-творческую и танцевальную способности.

Таблица предметных результатов, содержания, тематического планирования.

| Разделы | Кол-во часов | Краткое Содержание | Планируемые результаты | Формы и виды деятельности |
|--|--------------|---|---|--|
| 1.Вводное занятие. Техника безопасности | 2 | Знакомство с хореографическим классом. Объяснение значение зеркал, классического станка. Значение музыки на занятиях. Правила техники безопасности. Форма одежды. Этические нормы поведения на занятиях, концертах. | <p><u>Минимальный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - называет правила техники безопасности с помощью учителя; - объясняет значение зеркал, классического станка с помощью наводящих вопросов; -перечисляет новые направления современного танца, виды хореографии и музыки с помощью учителя <p><u>Достаточный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - называет правила техники безопасности с помощью учителя; - объясняет значение зеркал, классического станка; -контролирует и координирует свое тело; -определяет темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии. | <ul style="list-style-type: none"> - беседа; - опрос; -объяснения |
| 2.Развитие двигательных навыков | 5 | Правила исполнения танцевальных движений. | <p><u>Минимальный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушает учителя; - работает по предложенному учителем плану; - использует средства | <ul style="list-style-type: none"> - Практические: показ учителя; -совместное выполнение данного движения; -индивидуальная работа |

| | | | | |
|---|----|--|--|---|
| | | | <p>альтернативной коммуникации (мимика, жесты, слоги);</p> <ul style="list-style-type: none"> - исправляет свои ошибки с помощью учителя. <p><u>Достаточный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - исправляет свои ошибки самостоятельно; - совершает действия самостоятельно в отработке танцевального элемента; - делает по образцу. | <p>учащихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - коллективная работа всем классом. |
| 3. Растяжки и на все группы мышц. | 14 | Растяжки. Изучение танцевальных шагов. | <p><u>Минимальный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушает ритм музыки; - работает в паре; - следует правилам поведения. <p><u>Достаточный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - делает по подражанию учителя; - делает по последовательной инструкции; - выполняет упражнения самостоятельно - реагирует правильно реагировать на сигналы учителя - совершает целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх | <p>выполнение растяжек:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сидя на полу; - лёжа на животе, - работа над гибкостью спины - изучение хореографического шага |
| 4. Упражнения на быстроту реакции, | 6 | Упражнения по хореографии, | <p><u>Минимальный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушает учителя; - использует средства альтернативной коммуникации | <p>выполнение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторения движения по принципу «зеркала»; - Наблюдение за пластикой; |

| | | | | |
|---|----------|--|--|--|
| <p>внимание, координацию, игры на воображение.</p> | | | <p>(мимика, жесты, слоги); - исправляет с помощью учителя свои ошибки; <u>Достаточный уровень:</u> - слушает и слышит учителя; - делает по подражанию учителя; - выполняет упражнения самостоятельно - реагирует правильно на сигналы учителя - совершает целенаправленные действия в подвижных играх</p> | <p>-обработывания танцевального шага.</p> |
| <p>5.Обработка движений танца, репетиции</p> | <p>7</p> | <p>Технологии выполнения каждого движения.</p> | <p><u>Минимальный уровень:</u> - понимает характер танца; - соединяет движения с помощью учителя; -слушает музыку</p> <p><u>Достаточный уровень:</u> -соединяет движения самостоятельно; -исполняет более сложные элементы; -знает название элементов -слушает и слышит музыкальный темп.</p> | <p>-Выполнение отдельного движения; -Спортивные танцы «Брейк данс»; - «Зарядка»; - «Весёлые музыканты».</p> |

Тематическое планирование 5 классы

| № п/п | Тема занятий | Кол- во часов | Дата | | Деятельность учителя с учетом программы воспитания КГБОУ «Назаровская школа» |
|----------|---|---------------------|------|----|--|
| | | | 5А | 5Б | |
| 1-2 | Техника безопасности на уроке хореографии, проведение инструктажа в при проведении занятий. | 2 | | | Привлекает внимание учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов; Формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Активизирует познавательную деятельность обучающихся Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни. Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Устанавливает доверительные отношения между учителем и |
| 3-4 | Развивающие элементы народного танца, позиции рук и ног. | 2 | | | |
| 5-6 | Развивающие элементы народного танца, позиции рук и ног. | 2 | | | |
| 7-8 | Развивающие элементы народного танца, позиции рук и ног, изучение комбинаций. | 3 | | | |
| 9-10 | Элементы народного танца, позиции рук и ног, изучение комбинаций. | 2 | | | |
| 11-12 | Элементы современного и спортивного танца, позиции рук и ног | 2 | | | |
| 13-14 | Элементы современного и спортивного танца, позиции рук и ног. | 2 | | | |
| 15 | Элементы современного и спортивного танца, позиции рук и ног, изучение | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | комбинаций. | | | | обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. |
| 16 | Элементы современного и спортивного танца, позиции рук и ног, изучение комбинаций. | 1 | | | |
| 17 | Основы современного танца: позиции рук и ног | 1 | | | |
| 18 | Основы современного танца: станок. Спортивный танец. | 1 | | | |
| 19 | Основы современного танца: станок, середина. | 1 | | | |
| 20 | Основы современного танца: середина. Спортивный танец | 1 | | | |
| 21 | Основы современного танца: элементарные комбинации. Спортивный танец. | 1 | | | |
| 22 | Основы современного танца: элементарные комбинации. | 1 | | | |
| 23 | Основы современного танца: элементарные комбинации. | 1 | | | |
| 24 | Упражнения на растяжку. Современный станок. Спортивный танец – середина. | 1 | | | |
| 25 | Упражнения на растяжку. Современный станок. Спортивный | 1 | | | |

| | | | | |
|-------|---|---|--|--|
| | танец – середина. | | | |
| 26 | Упражнения на растяжку. Современный станок. Спортивный танец – комбинации на кросс. | 1 | | |
| 27 | Упражнения на растяжку. Современный станок. Спортивный танец - диагональ | 1 | | |
| 28 | Повторение и отработка спортивного танца. | 1 | | |
| 29-30 | Коррекционные работы над современным танцем. | 2 | | |
| 31-32 | Отработка и коррекционная работа над спортивным танцем. | 2 | | |
| 33-24 | Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов | 2 | | |

Тематическое планирование 6 классы

| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | Дата | | Деятельность учителя с учетом программы воспитания КГБОУ «Назаровская школа» |
|-------|---|--------------|------|----|---|
| | | | 6А | 6Б | |
| 1-2 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 2 | | | Привлекает внимание учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов; Формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; |
| 3-4 | Разминка. Упражнения на согласование движений с музыкой, разучивание позиций рук, ног. | 2 | | | Активизирует познавательную деятельность обучающихся |
| 5-6 | Общеразвивающие упражнения. Разучивание высокого, широкого, острого, мягкого шагов, комбинации из трёх шагов. | 2 | | | Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни. |
| 7-8 | Разучивание основных спортивных акробатических движений: | 2 | | | Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. |
| 9-10 | Спортивная акробатическая композиция | 2 | | | Устанавливает доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих |
| 11-12 | Разминка. Разучивание танцевальных элементов, шагов | 2 | | | |
| 13-14 | Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса. | 2 | | | |

| | | | | | |
|-------|--|---|--|--|---|
| | | | | | позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. |
| 15-16 | Разминка. Совершенствование техники танцевальных элементов | 2 | | | |
| 17-18 | Упражнения на развитие координации | 2 | | | |
| 19-20 | Танец «Спортивная страна». Разучивание движений | 2 | | | |
| 21-22 | Разминка. Совершенствование техники танцевальных элементов | 2 | | | |
| 22-24 | Упражнения на улучшение гибкости | 2 | | | |
| 25-26 | Формирование правильного дыхания | 2 | | | |
| 27-28 | Разминка. Спортивный танец с предметами . | 2 | | | |
| 29-30 | Постановочная работа | 2 | | | |
| 31-32 | Репетиционная работа | 2 | | | |
| 33-34 | Индивидуальное творчество | 2 | | | |

Тематическое планирование 7 классы

| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | Дата | | Деятельность учителя с учетом программы воспитания КГБОУ «Назаровская школа» |
|-------|--|--------------|------|----|--|
| | | | 7А | 7Б | |
| 1-2 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при 1 выполнении упражнений, разучивании танцев | 2 | | | Привлекает внимание учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов; |
| 3-4 | Разминка. Акробатические элементы | 2 | | | Формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; |
| 5-6 | Общеразвивающие упражнения с предметом. Разучивание высокого, широкого, острого, мягкого шагов, комбинации из трёх шагов | 2 | | | Активизирует познавательную деятельность обучающихся |
| 7-10 | Разучивание основных спортивных акробатических движений | 4 | | | Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни. |
| 11-12 | Спортивная акробатическая композиция. | 2 | | | Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. |
| 13-14 | Разминка. Совершенствование техники танцевальных элементов. | 2 | | | Устанавливает доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию |
| 15-16 | Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса. | 2 | | | |
| 17-22 | Танец «Вперед, Россия». Построение композиции | 6 | | | |

| | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--|
| | | | | | учащимися требований и просьб учителя. |
| 22-24 | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координации. | 2 | | | |
| 25-26 | Разминка. Спортивный танец с предметами. Разучивание движений. | 2 | | | |
| 27-28 | Разминка. Совершенствование техники танцевальных элементов | 2 | | | |
| 29-30 | Упражнения на улучшение гибкости | 2 | | | |
| 31-32 | Танцевальные комбинации из изученных шагов. Постановка композиции | 2 | | | |
| 33-34 | Танцевальные комбинации из изученных шагов | 2 | | | |

Материально-техническое обеспечение

| Учебно-методический комплект | ТСО |
|---|---------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none">1. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.3. Детский фитнес. М., 2006.4. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.5. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.6. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.7. Матвеев А.П. Физическая культура: 5,6-7 класс. Учебник. ФГОС, Просвещение,2010.8.Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997. | Спортивный и гимнастический инвентарь |