

Программа
курса внеурочной деятельности
«Движемся легко»
Возраст детей: 16-17 лет
Срок реализации: 1 год

Педагог:
Шилина Ольга Валентиновна

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Движемся легко»

Личностные результаты:

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекция осанки и телосложения,
- расширение двигательного опыта,
- совершенствование функциональных возможностей организма,
- создание представления об индивидуальных физических возможностях организма,
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, - формирование знаний, умений и навыков в области движений, танца и музыки,
- формирование правильной осанки и культуры движений,
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.
- содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, гибкости, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях,
- содействовать развитию творческих и созидательных способностей — мышления, воображения, находчивости, познавательной активности,
- обучить основным танцевальным направлениям,
 - обучить технике выполнения танцевальных движений,
 - обучить практическому применению теоретических знаний.
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств,
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей,
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления,
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера
- формирование индивидуально-личностных позиций обучающихся,
- формирование здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- определение адекватных имеющимся организационным и материально-техническим условиям способов решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;
- самостоятельная организация и выполнение различных творческих работ по созданию продуктов;
- осознанное использование художественных средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных);
- организация учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками; согласование и координация совместной познавательно-трудовой деятельности с другими ее участниками;
- объективное оценивание вклада своей познавательно-трудовой деятельности в решение общих задач коллектива;
- оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения;
- соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда;
- соблюдение норм и правил культуры труда;
- оценивание своей познавательно-трудовой деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей по принятым в обществе и коллективе требованиям и принципам;
- формирование и развитие творческого мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;
- готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео-сопровождением;
- соблюдать нормы этики и этикета.

Коммуникативные УУД:

- *владение культурой речи, ведение диалога* в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания интереса и уважения;
- *владение умением вести дискуссию*, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Регулятивные УУД:

- формирование умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности);
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план).

Познавательные УУД:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных способностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- извлекать информацию, представленную в разных формах;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

Предметные результаты:

в познавательной сфере:

- сформированность целостного представления об окружающей действительности;
- становление внутренней установки личности поступать согласно своей совести, воспитание нравственности, основанной на духовных традициях народов России;
- овладение практическими умениями и навыками в восприятии, анализе и оценке произведений искусства;
- овладение элементарными практическими умениями и навыками в различных видах художественной деятельности;

- сформированность умений устанавливать взаимосвязь знаний по разным учебным предметам для решения прикладных учебных задач;
- сформированность первоначальных представлений о роли искусства танца в жизни человека, его роли в духовно-нравственном развитии человека;
- сформированность первоначальных представлений о роли музыки в жизни человека, ее роли в духовно-нравственном развитии человека;
 - сформированность основ музыкальной культуры танца, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству;
- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней;
- использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций;
- сформированность основ художественной культуры, в том числе на материале культуры родного края; эстетического отношения к миру; понимание красоты как ценности; потребности в художественном творчестве и в общении с искусством;

в мотивационной сфере:

- оценивание своей способности к труду в конкретной предметной деятельности; осознание ответственности за качество результатов труда;
- согласование своих потребностей и требований с потребностями и требованиями других участников познавательно-трудовой деятельности;
 - формирование представлений о мире профессий, связанных с изучаемыми технологиями, их востребованности на рынке труда; направленное продвижение к выбору профиля технологической подготовки в старших классах полной средней школы или будущей профессии в учреждениях начального профессионального или среднего специального образования;
- стремление к экономии и бережливости в расходовании времени, материалов, денежных средств, труда;

в эстетической сфере:

- рациональное и эстетическое оснащение рабочего места с учетом требований элементов научной организации труда;
- готовность к нравственному совершенствованию, духовному саморазвитию;
- формирование первоначальных представлений о светской этике;
 - рациональный выбор рабочего костюма и опрятное содержание рабочей одежды;

в коммуникативной сфере:

- практическое освоение умений, составляющих основу коммуникативной компетентности; действовать с учетом позиции другого и уметь согласовывать свои действия; устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми; удовлетворительно владеть нормами и техникой общения; определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнера, выбирать адекватные стратегии коммуникации;
- установление рабочих отношений в группе для выполнения практической работы или проекта, эффективное сотрудничество и способствование

эффективной кооперации; интегрирование в группу сверстников и построение продуктивного взаимодействия со сверстниками и учителями;

- адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; овладение устной и письменной речью; построение монологических контекстных высказываний; публичная презентация и защита проекта изделия, продукта труда или услуги;

в физиолого-психологической сфере:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- сочетание образного и логического мышления в проектной деятельности.

Формы организации и виды деятельности

Формы и методы проведения занятий: физические упражнения, тренировки, круговая тренировка, эстафеты, музыкально-подвижные игры.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративные, практические.

Виды деятельности взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Режим занятий: объем внеурочной деятельности рассчитан на один год 35 учебных часов, один раз в неделю. Продолжительность одного занятия 40 минут.

Формы представления результатов (промежуточная аттестация): постановка номеров, участие в соревнованиях, выступления с показательными номерами.

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание курса предоставляет обучающимся возможность войти в мир танца, познакомиться с основами двигательной активности и здорового образа жизни. Материал программы включает следующие темы:

1. Введение. Понятие о выразительных средствах элементов композиции. Основы классического танца. Акробатика танцевального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы, корпуса. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций для головы, туловища, рук, ног.

2. Понятие о координации движений, о позиции рук и ног. Элементы танца. Понятие об особенностях спортивной акробатики в современном танце, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации

движений. Практическая работа: освоение основных элементов современных направлений в хореографии.

3. Постановка танцев. Отработка номеров. Тренинг танцевальной пластики. Актерское мастерство. Отработка исполнительского мастерства. Практическая работа: постановочная деятельность.

Тематическое планирование

№ п/п	Темы уроков	Количество часов
1	Правила техники безопасности. Правила поведения в классе. Знакомство с коллективом, структурой занятия. Строевые упражнения	1
2	Виды перестроений: круг, колонна, линия	1
3	Упражнения на развитие гибкости: растяжка	1
4	Упражнения на развитие гибкости: акробатика в группах	1
5	Упражнения на развитие гибкости: гимнастика в парах	1
6	Понятие о выразительных средствах музыки	1
7	Основы классического танца. Постановка корпуса, положение головы	1
8	Основы классического танца. Позиции рук, ног.	1
9	Основы классического танца. Поклон.	1
10	Развивающие элементы классического танца.	1
11	Упражнения для развития «выворотности» танцевального шага.	1
12	Элементы акробатики и художественной гимнастики.	1
13	Круговая тренировка с индивидуальным подходом.	1
14	Элементы танцевальных движений: полуприсяды и присяды.	1
15	Элементы танцевальных движений: ходьбу простой шаг в разном темпе и характере	1
16	Бег и прыжки в сочетании по принципу контраста по кругу. Хлопки	1
17	Элементы танцевальных движений: шаги со скольжением из стороны в сторону	1
18	Элементы танцевальных движений: шаги со скольжением из стороны в сторону	1
19	Партерная хореография.	1
20	Основы современных направлений в хореографии: джаз-модерн (Ча-Ча-Ча, Румба, Рок н рол)	1

21	Основы современных направлений в хореографии: эстрадный танец	1
22	Постановка танца. Разучивание танцевальных связок	1
23	Постановка танца .Построение рисунков	1
24	Работа над танцевальными образами	1
25	Работа над манерой исполнения постановки	1
26	Актерское мастерство Упражнения для сплочения коллектива	1
27	Актерское мастерство. Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощённой	1
28	Изучение характера музыки, последовательности движений, самостоятельное исполнение	1
29	Изучение связки комбинации в стиле джаз-фанк.	1
30	Изучение танцевальной комбинации в стиле контемпорари.	1
31	Изучение танцевальной связки в стиле джаз-модерн.	1
32	Творческое задание на музыкальность.	1
33	Заключительное занятие. Демонстрация танца Всего часов:	1 33 часа

4. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

- Программа «Ритмика в школе», разработанная на факультете физической культуры РГПУ им. Герцена.
- УМК: Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В., Ритмика в школе. Третий урок физической культуры, Ростов-на -Дону.: Феникс, 2014