



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 009e50785c994c4fa0
Владелец: Ежкова Ирина Борисовна
Директор ГБОУ СОШ №188

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ»

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	стр.2
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	стр.4
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	стр.5
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	стр.8

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа курса «Жизнь в движении» для 5 класса создана в основании:

- Указа Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерство образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- учебного плана ГБОУ СОШ №188;

Актуальность.

Танцы всегда были одним из самых актуальных направлений во внеурочной деятельности. Однако зачастую детей пугают сложные элементы, растяжка, страх выступлений. Постановка флэшмоба отличается легкостью танцевальных элементов, но при этом эффектностью и яркостью выступления.

Постановка флэшмоба - это современное и популярное направление, доступное всем обучающимся, всем группам здоровья и всем уровням физической подготовленности. Зажигательный танец с переходами, включением всего зала в сам танец станет украшением всех физкультурных и культурно-массовых праздников. Постановка флэшмоба, как танцевальное занятие содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма.

Отличительная особенность: содержание программы интегрируется с хореографией, акробатикой, гимнастикой, танцами. В процессе занятий осуществляются связи с анатомией, физиологией, теорией и методикой физического воспитания, гигиеной, музыкой и др.

Обеспечение дополнительной двигательной активности учащихся осуществляется, как правило, после учебных занятий. Факультативные занятия являются одной из форм обеспечения такой активности школьников.

Программа курса внеурочной деятельности «Жизнь в движении» по постановке танцевальных флэшмобов для учеников 5-11 классов общеобразовательных учреждений

является инновационной формой в системе внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению.

Цель программы: Развитие физических и творческих способностей учащихся, постановка танцевальных флэшмобов;

Задачи:

1. Развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа.
2. Постановка танцевальных номеров для проведения школьных мероприятий;
3. Обеспечение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами танцевальных упражнений.
4. Воспитание положительных качеств личности, взаимодействия и сотрудничества в команде.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные результаты:

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Характеристика образовательного процесса:

Согласно программе развития ГБОУ СОШ №188 в 5-х классах на освоение программы курса «Жизнь в движении» выделяется 34 часов (1 час в неделю, 34 учебных недели).

Программа включает 2 модуля: теоретическую часть и практическую.

Теоретическая часть:

- Инструкция по технике безопасности для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся).
- Знакомство с программой на год.
- Просмотр и обсуждение записей различных видов флэшмобов.

Практическая часть:

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Выполнение статических и динамических упражнений;
- Упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног;
- Танцевальные связки, перестроения;
- упражнения на расслабление: элементы йоги;
- Подготовка выступлений;
- Самостоятельная постановка флэшмоба.

Формы деятельности: беседа, диалог, дискуссия, игра, турнир, соревнование, выступление.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дата	Тема	Часы
1.	Правила безопасного поведения. Основные принципы постановки флэшмобов.	1
2.	Характеристика средств танцевальной подготовки. Простые флэшмобы: особенности постановки и выступлений.	1
3.	Знакомство с программой на год. Базовые положения рук. Виды движений под музыку. Скоростно-силовые упражнения.	1
4.	Просмотр видео постановок простых флэшмобов. Классификация движений флэшмобов. Постановочная работа.	1
5.	Постановочная работа к празднику «День учителя»	1
6.	Постановочная работа к празднику «День учителя»	1
7.	Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия. Профилактика травматизма на занятиях. Растяжка с элементами йоги.	1
8.	Базовые элементы постановки флэшмоба.	1
9.	Полпостановка флэшмоба для младших классов.	1
10.	Полпостановка флэшмоба для младших классов.	1
11.	Движения корпуса, растяжка. Постановочная работа, Специальная разминка	1
12.	Отработка переходов, выходов, комбинаций.	1

13.	СФП (специальная физическая подготовка). Основная позиция и варианты шагов. Движения рук, соединение с шагами.	1
14.	Последовательная работа со всеми группами мышц (рук, ног, туловища, шеи, стоп и т.д.).	1
15.	Флэшмобы средней сложности: особенности постановки, движений, выступлений. Просмотр видео выступлений флэшмобов средней сложности.	1
16.	Увеличение нагрузки. Воспитание морально волевой подготовки. Изучение новых комбинаций.	1
17.	Подготовка к новогодним флэшмобам.	1
18.	Подготовка к новогодним флэшмобам.	1
19.	Специальная разминка. Изучение новых комбинаций.	1
20.	Базовые положения рук (различные варианты). Базовые махи, прыжки.	1
21.	Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения для развития скорости движений. Упражнения для развития выносливости.	1
22.	Упражнения для развития гибкости и пластичности. Акробатические упражнения.	1
23.	Подготовка флэшмоба к 23 февраля.	1
24.	Сложно подготовленные флэшмобы. Особенности постановки, движений, выступлений. Упражнения для развития координационных способностей.	1
25.	Просмотр видео выступлений. Выбор музыки для дальнейших выступлений, выбор движений.	1
26.	Подготовка флэшмоба ко дню рождения школы.	1
27.	Подготовка флэшмоба к 8 марта.	1
28.	Упражнения на расслабление (элементы йоги). Художественные занятия, физическая подготовка.	1
29.	Особенности возникновения стилей, тенденции развития в странах Европы.	1
30.	Подготовка космического флэшмоба.	1

31.	Связь стилей танца Диско и Техно и их особенности. Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия.	1
32.	Подготовка флэшмоба к окончанию года.	1
33.	Подготовка флэшмоба ко Дню города.	1
34.	Итоговое занятие	1

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

- Барышникова Т.М., Азбука хореографии. - СПб. 2016.
- Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Р. «Феникс», 2015г
- Физическая культура «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Циганкова. - М. «Просвещение», 2015г.
- Физическая культура гимнастика. Рабочие программы . / Под редакцией И.А. Винер - ; М. «Просвещение» 2014г.
- Житько А.Н. Программа кружка по современным танцам.-Минск: ЦВР «Маяк» Ленинского района г.Минска, 2008.
- Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

Интернет ресурсы:

- Международная танцевальная организация (International Dance Organization). [Электронный ресурс].2007.-Режим доступа:www.ido-online.com.