

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Администрация Теньгушевского муниципального района

МБОУ «Теньгушевская средняя общеобразовательная школа».

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ Е.Н. Хлебина

Протокол № _____

от " ____ " _____ 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Теньгушевская
СОШ"

_____ Гартина Н.А.

Приказ № _____

от " ____ " _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка внеурочной деятельности

«Спортивные танцы»

для 5 «Б» класса основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Артюшкина Оксана Александровна

классный руководитель

Пояснительная записка

Рабочая программа «Студия современного танца» (далее - программа) направлена на охрану и укрепление, сохранение физического здоровья умственно - отсталых детей, на развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье. Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность, так как приобщает обучающихся к желанию вести здоровый образ жизни.

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 г. № 1599;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 г. № 1015) (далее - Порядок № 1015);

- Письмом Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письмом Мин просвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

- Письмом Роспотребнадзора от 08.05.2020 № 02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций»;

- Приказом Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

- Методическими рекомендациями Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29 декабря 2010 г, № 189 в редакции изменений № 3, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 ноября 2015 г. № 81);

- СанПиН 2.4.2. 3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ»;

- Приказ Росстата от 17 августа 2016 г. № 429 «Об утверждении статистического инструментария для организации Министерством образования и науки Российской Федерации федерального статистического наблюдения за деятельностью организаций, осуществляющих подготовку по образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Устав КГКОУ ШИ 9 р. п. Переяславка;

- АООП КГКОУ ШИ 9 (вариант 1/вариант 2);

- Календарный график КГКОУ ШИ 9 на 2020-2021 учебный год;

- Учебный план КГКОУ ШИ 9 на 2020-2021 учебный год.

Актуальность программы. Физкультурно-оздоровительная работа в КГКОУ ШИ 9 включает в себя непосредственно физическое воспитание; организацию рационального двигательного режима; создание комфортной, безопасной развивающей среды необходимой для обеспечения двигательной активности обучающихся; профилактические и оздоровительные мероприятия.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что она позволит систематизировать и углубить знания о здоровом образе жизни, заинтересовать обучающихся с умственной отсталостью в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом и современными танцами во внеурочное время.

Цель: социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ патриотического воспитания, здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

1. формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
2. пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье;
3. формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
4. соблюдение здоровьесохраняющего режима дня;
5. формирование негативного отношения к факторам риска здоровья обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
6. пополнение словарного запаса;
7. расширение рамок общения в социуме, контактов обучающихся с обычно развивающимися сверстниками.

Отличительная особенность программы заключается в том, что образовательная деятельность строится на следующих принципах

1. включение обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в активную деятельность;
2. доступность и наглядность;
3. связь теории с практикой;
4. учёт возрастных особенностей;
5. сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности;
6. целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).

Программа рассчитана на 1 год, в ходе ее реализации происходит постепенное усложнение физической деятельности обучающихся 11-12 лет. Данная внеурочная деятельность позволяет учесть физические и физиологические особенности обучающихся.

Физкультурно – оздоровительная деятельность включает в себя:

- создание системы двигательной активности в течение дня;
- гимнастика,
- ритмика;
- оздоровительный бег,
- применение здоровьесберегающих технологий: пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастика, физкультминутки и паузы (на соответствующих внеурочных занятиях);
- спортивные развлечения, праздники, конкурсы.

Основные методы деятельности по данной программе: показ; инструктаж; разъяснение; иллюстрация; самоконтроль; проговаривание правил, считалок, работа над выразительным проговаривания текста.

Формы проведения занятий

Занятия проходят со всем классом. Беседы, на которых излагаются теоретические сведения, часто подкрепляются видеоматериалом, литературными произведениями, наглядностью по теме. На практических занятиях обучающиеся осваивают спортивные танцы, хороводные игры, игры на внимание, на развитие чувства ритма и крупной моторики. Особое внимание уделяется формированию у обучающихся умений использовать средства коммуникации (альтернативные и вербальные) для сообщения о своих действиях, обращения за помощью в случае затруднений.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Межпредметные связи в программе внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Студия современного танца» по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами **математики**. С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг - (окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д.

Связь с литературой. В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: закличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

Связь с окружающим миром. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют

историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

Данная работа начинается с 5 класса на доступном школьникам уровне, преимущественно в виде:

- упражнений на ориентировку в пространстве,
- ритмико-гимнастических упражнений,
- игры под музыку,
- танцевальных упражнений,
- подвижных игр,
- музыкальных разминок,
- народных оздоровительных игр,
- танцевальных постановок,
- спортивно-оздоровительных часов.

Объем и сроки усвоения программы, режим занятий

Блоки образовательной программы	Сроки реализации	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
«Студия современного танца» 5 класс	1 год	35-40 мин	1	1	30
«Студия современного танца » 6 класс			1	1	34
Итого					64

Срок реализации 1 год

Адресат программы: обучающиеся с ментальными нарушениями.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение:

- учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности, реализуемого на основе рабочей программы «Студия современного танца» для 5, 6 классов по достижению планируемых результатов освоения АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1 и вариант 2), представлено следующими объектами и средствами:

Технические средства:

- спортивный зал, оснащенный инвентарем;
- спортивная площадка;
- игровая площадка.
- компьютер, смартфон, портативная колонка.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов.– М.: Просвещение, 2011

2. Слущкая В.С., Танцевальная мозаика. Методический конструктор: пособие для учителя /В.С. Слущкая.– М.: Просвещение, 2015

3. Громова О.Е. Музыкальные игры для детей.-М.: ТЦ Сфера, 2003

4. Шангина И.И. Ритмика для детей.- СПб.: Искусство – СПб, 2000.

Применение дистанционно-образовательных технологий:

Образовательная программа внеурочной деятельности «Студия современного танца» предусматривает использование следующих технологий:

Групповая. В течение всего периода обучения дети делятся на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач, выполнения определенной работы, успех которой зависит от вклада каждого члена группы. Состав группы меняется в зависимости от цели деятельности.

Игровая. Позволяет активно включить детей в деятельность, решить задачу воссоздания и усвоения общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

КТД. Предполагает такую организацию совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела.

Личностно-ориентированная технология. Содержание, методы и приемы её направлены на то, чтобы использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению его личности.

Дистанционные технологии. Предполагает организацию опосредованного (на расстоянии) взаимодействия обучающихся и педагога с применением информационно-телекоммуникационных сетей (применяются при продолжении обучения в условиях ограничений очного пребывания обучающихся на занятиях).

Электронное обучение.

Позволяет организовать образовательную деятельность с применением содержащейся в базах данных информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Содержание программы 5, 6 класса

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног

вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3. Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

4. Танцевальные упражнения

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в предыдущем классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг хип-хоп: три простых шага и один скользящий, пружинящий шаг, синкопа. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание современных танцев.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметный уровень

Минимальный уровень:

- уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
- четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Достаточный уровень:

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;

- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

Список используемой литературы

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов.– М.: Просвещение, 2011
2. Слуцкая В.С., Танцевальная мозаика. Методический конструктор: пособие для учителя /В.С. Слуцкая.– М.: Просвещение, 2015
3. Громова О.Е. Музыкальные игры для детей.-М.: ТЦ Сфера, 2003
4. Шангина И.И. Ритмика для детей.- СПб.: Искусство – СПб, 2000

Календарно-тематическое планирование 5 класс 1 час в неделю (30 часов)

Дата	№	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля	Основные виды деятельности обучающихся
07.09	1	ТБ. Комбинация движений: поскоки, галоп, хлопки, притопы на месте, по линии, в парах, по кругу	Беседа Показ	1	Наблюдение	Повторение ТБ. Игровая
14.09	2	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией. Перестроение	Объяснение Показ	1	Наблюдение	Игровая
21.09	3	Разучивание основных движений «Спортивного танца»	Беседа Игра Показ	1	Устный опрос	Проблемно ценностное общение Игровая деятельность
28.09	4	Разучивание основных движений «Спортивного танца»	Беседа Показ Игра	1	Наблюдение	Проблемно ценностное общение. Игровая деятельность
05.10	5	Разучивание движений «шаг с приставкой», «маятник»	Объяснение Показ	1	Вопросы. Коллективное обсуждение	Игровая
12.10	6	Закрепление движений «шаг с приставкой», «маятник», разучивание «ножницы», «прятки»	Объяснение Показ Игра	1	Наблюдение	Спортивно оздоровительная
19.10	7	Разучивание комбинации прыжков	Объяснение Показ Игра	1	Наблюдение	Спортивно оздоровительная
09.11	8	Закрепление комбинации прыжков, соединение выученных движений в композицию	Объяснение Показ Игра	1	Наблюдение	Игровая
16.11	9	Работа над самостоятельным исполнением танца	Объяснение. Показ Игра	1	Наблюдение	Спортивно оздоровительная

23.11	10	Разучивание танца «Двигайся - замри»	Показ Коллективное обсуждение	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная
30.11	11	Разучивание танца «Двигайся - замри» Музыкальная игра «Воротца»	Объяснение Показ	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная Игровая
07.12	12	Отработка движений танца «Двигайся замри» Игра на развитие чувства ритма «Повтори за мной»	Объяснение Показ	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная Игровая
14.12	13	Закрепление танца «Двигайся - замри». Игра на ложках	Объяснение Показ Соревнование	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная Игровая
21.12	14	Музыкальная игра «Танцуй под разный ритм» Отработка танцев «Современный». «Двигайся - замри»	Объяснение Показ	1	Наблюдение	Игровая
11.01	15	Инсценировка песни «Ледяные ладошки»	Объяснение Показ	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная Игровая
18.01	16	«Зимние забавы». Спортивно-развлекательное мероприятие»	Объяснение Показ Соревнование	1		Спортивно – оздоровительная Игровая
25.01	17	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Ритмический диктант	Объяснение Показ	1	Вопросы, коллективное обсуждение	Игровая
01.02	19	Веселые старты с мячами и скакалками	Объяснение Показ Соревнование	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная Игровая
08.02	20	Упражнения под музыку на сложную координацию с предметами. Разучивание танца «Хулиганить»	Объяснение Показ	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная Игровая
15.02	21	Разучивание основных движений танца «Хулиганить»	Объяснение Показ	1	Наблюдение	Музыкально – ритмическая
22.02	22	Разучивание основных движений танца	Показ Коллективное	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная

		«Хулиганить»	обсуждение			Игровая
01.03	23	Соединение движений в один танец «Хулиганить» Игры «Пятнашки», «Погоня», «Салки», «Городок-бегунок»	Объяснение Показ Игра	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная Игровая
15.03	24	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	Объяснение Показ Соревнование	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная Игровая
29.03	25	Игры на развитие внимательности «Прыжки челноком», «Вызови по имени». «Черлидинг»-разучивание	Объяснение Показ Соревнование	1	Обсуждение	Спортивно – оздоровительная Игровая
29.03	26	«Черлидинг»-основная комбинация прыжков. Народные игры «Горелки», «Кот и мыши», «Блуждающий мяч»	Объяснение Показ Игра	1	Вопросы, коллективное обсуждение	Игровая
05.04	26	«Танцевальная зарядка». «Черлидинг»-основная комбинация прыжков	Просмотр видео ролика Объяснение Показ	1	Устный опрос	Познавательная. Спортивно – оздоровительная
12.04	27	Видео «Азбука здоровья». «Танцевальная зарядка» Перестроение в танце	Просмотр видео ролика Объяснение Показ	1	Устный опрос	Познавательная Игровая
19.04	28	«Веселая мульт-зарядка». Перестроение в танце	Просмотр видео ролика Объяснение Показ	1	Устный опрос	Познавательная Игровая
26.04	29	Видеосюжет «О хороших и плохих привычках». Музыкальная игра «Крокодильчик»	Просмотр видео ролика Объяснение Показ	1	Вопросы Коллективное обсуждение	Познавательная Игровая
17.05	30	«Черлидинг» упражнения с шарами. Играем в народные игры	Объяснение Показ Игра	1	Наблюдение	Игровая
24.05	30	Видео «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». Танцевальная игра «Самолеты». «Черлидинг»-соединение танцевальных	Просмотр видео ролика Объяснение Показ	1	Устный опрос, обсуждение	Познавательная. Игровая

		комбинаций			
--	--	------------	--	--	--

Приложение 2

**Таблица оценивания навыков и приемов работы обучающихся
внеурочной деятельности «Студия современного танца»**

№	Приемы и навыки работы	усвоение	неусвоение
1	Освоение элементарных правил гигиены повседневного быта		
2	освоение основных видов движения		
3	Освоение видов и правил подвижных игр		
4	Освоение основных форм двигательной активности		
5	Развитие чувства ритма		
6	Освоение умения самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя		
7	Освоение основных элементов танцев, разученных в течение периода обучения		
8	Освоение умения самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг		
9	Получение представления об особенностях физического развития школьника		
10	Получение представления о правилах предупреждения простудных заболеваний		
11	Получение представления о влиянии неправильной осанки и плоскостопия на здоровье		
12	Освоение основных правил закаливания организма		
13	Умение взаимодействовать в коллективе		
14	Умение работать в группе		
15	Умение действовать самостоятельно		

Календарно-тематическое планирование 6 класс 1 час в неделю (34 часа)

Дата	№	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля	Основные виды деятельности обучающихся
	1	ТБ. Комбинация движений: поскоки, галоп, хлопки, притопы на месте, по линии, в парах, по кругу	Беседа Показ	1	Наблюдение	Повторение ТБ. Игровая
	2	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией. Перестроение	Объяснение Показ	1	Наблюдение	Игровая
	3	Разучивание основных движений «Спортивного танца»	Беседа Игра Показ	1	Устный опрос	Проблемно – ценностное общение Игровая деятельность
	4	Разучивание основных движений «Спортивного танца»	Беседа Показ Игра	1	Наблюдение	Проблемно – ценностное общение. Игровая деятельность
	5	Разучивание движений «шаг с приставкой», «маятник»	Объяснение Показ	1	Вопросы. Коллективное обсуждение	Игровая
	6	Закрепление движений «шаг с приставкой», «маятник», разучивание «ножницы», «прятки»	Объяснение Показ Игра	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная
	7	Разучивание комбинации прыжков	Объяснение Показ Игра	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная
	8	Закрепление комбинации прыжков, соединение выученных движений в композицию	Объяснение Показ Игра	1	Наблюдение	Игровая
	9	Работа над самостоятельным	Объяснение. Показ	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная

		исполнением танца	Игра			
10	Разучивание танца «Двигайся - замри»	Показ Коллективное обсуждение	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная	
11	Разучивание танца «Двигайся - замри» Музыкальная игра «Воротца»	Объяснение Показ	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная Игровая	
12	Отработка движений танца «Двигайся замри» Игра на развитие чувства ритма «Повтори за мной»	Объяснение Показ	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная Игровая	
13	Закрепление танца «Двигайся - замри». Игра на ложках	Объяснение Показ Соревнование	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная Игровая	
14	Музыкальная игра «Танцуй под разный ритм» Отработка танцев «Современный». «Двигайся - замри»	Объяснение Показ	1	Наблюдение	Игровая	
15	Инсценировка песни «Ледяные ладошки»	Объяснение Показ	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная Игровая	
16	«Зимние забавы». Спортивно-развлекательное мероприятие»	Объяснение Показ Соревнование	1		Спортивно – оздоровительная Игровая	
17	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Ритмический диктант	Объяснение Показ	1	Вопросы, коллективное обсуждение	Игровая	
19	Веселые старты с мячами и скакалками	Объяснение Показ Соревнование	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная Игровая	
20	Упражнения под музыку на сложную координацию с предметами. Разучивание танца «Хулиганить»	Объяснение Показ	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная Игровая	
21	Разучивание основных движений танца «Хулиганить»	Объяснение Показ	1	Наблюдение	Музыкально – ритмическая	

	22	Разучивание основных движений танца «Хулиганить»	Показ Вопросы Коллективное обсуждение	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная Игровая
	23	Соединение движений в один танец «Хулиганить» Игры «Пятнашки», «Погоня», «Салки», «Городок-бегунок»	Объяснение Показ Игра	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная Игровая
	24	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	Объяснение Показ Соревнование	1	Наблюдение	Спортивно – оздоровительная Игровая
	25	Игры на развитие внимательности «Прыжки челноком», «Вызови по имени». «Черлидинг»-разучивание	Объяснение Показ Соревнование	1	Обсуждение	Спортивно – оздоровительная Игровая
	26	«Черлидинг»-основная комбинация прыжков. Народные игры «Горелки», «Кот и мыши», «Блуждающий мяч»	Объяснение Показ Игра	1	Вопросы, коллективное обсуждение	Игровая
	26	«Танцевальная зарядка». «Черлидинг»-основная комбинация прыжков	Просмотр видео ролика Объяснение Показ	1	Устный опрос	Познавательная. Спортивно – оздоровительная
	27	Видео «Азбука здоровья». «Танцевальная зарядка» Перестроение в танце	Просмотр видео ролика Объяснение Показ	1	Устный опрос	Познавательная Игровая
	28	«Веселая мульт-зарядка». Перестроение в танце	Просмотр видео ролика Объяснение Показ	1	Устный опрос	Познавательная Игровая
	29	Видеосюжет «О хороших и плохих привычках». Музыкальная игра «Крокодильчик»	Просмотр видео ролика Объяснение Показ	1	Вопросы Коллективное обсуждение	Познавательная Игровая
	30	«Черлидинг» упражнения с шарами. Играем в народные игры	Объяснение Показ Игра	1	Наблюдение	Игровая
	30	Видео «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». Танцевальная игра «Самолеты»	Просмотр видео ролика Объяснение Показ	1	Устный опрос, обсуждение	Познавательная. Игровая

	31	«Черлидинг»-соединение танцевальных комбинаций	Объяснение Показ	1	Наблюде - ние	Игровая
	32	Спортивное развлечение «Путешествие в страну Здоровья»	Беседе Объяснение Показ Соревнование	1	Наблюде - ние	Спортивно – оздоровительная Игровая
	33	Игры с пением, со стихами. Сюжетно-образные движения. «Черлидинг»	Объяснение Показ Игра	1	Наблюде – ние	Спортивно – оздоровительная Игровая
	34	Исполнение выученных танцев. Игры по желанию детей	Объяснение Показ Соревнование	1	Наблюде – ние	Спортивно – оздоровительная Игровая