

Государственное бюджетное образовательное учреждение
Гимназия №587

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
ГБОУ Гимназия №587
Протокол №1
от «28» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Гимназия № 587
С.Е.Кузнецова / _____
Приказ № 426
«28» августа 2024 года

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
"Танцуем вместе"
на 2024-2025 год
Срок реализации программы 1 год

Разработчик: учитель физкультуры (ритмики)
первой квалификационной категории Смирнова Е.Ю.

Санкт-Петербург

2024 г.

1. Целевой раздел

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Танцуем вместе» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. В разработке программы использованы методики ленинградских преподавателей кафедры хореографического искусства: Н.Б. Тарасовой, Т.Н. Неугасовой, С.Л. Фадеевой; методика народно-сценического танца К.А. Есаулова и И.Г. Есауловой; учебно- методическое пособие хореографов Санкт-Петербурга Ж.Е.Фирилёвой и Е.Г. Сайкиной по танцевально- игровой гимнастике «СА-ФИ-ДАНСЕ».

Нормативная база

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012г.№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17.12.2010г,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. №189 об утверждении СанПин 2.4.2..2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»,
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга «№846-р 23.03.2016 «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год»
- Письмо Комитета по образованию « О развитии системы гражданского образования учащихся в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга»от 29.04.2004 №04-1305/00
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08. 2013 №1015
- Распоряжение Комитета по образованию от 22.03.2016 №822-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга , реализующих основные образовательные программы ,в 2021/2022учебном году»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Учебный план Гимназии №587 на 2023-2024 учебный год
- Годовой календарный учебный график ГБОУ Гимназии№587 на 2023-2024 учебный год
- Положение о рабочей программе ГБОУ Гимназии №587

Направленность данной программы - спортивно-оздоровительная.

Актуальность программы

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело», находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении классных и школьных праздников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Отличительными особенностями являются: Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

Адресат программы .Программа «Танцуем вместе» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1 классе и рассчитана на 33 часа.

Цель программы — развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Задачи:

- дать детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;

- прививать интерес к занятиям, любовь к танцам;
- развивать танцевальные и музыкальные способности, память и внимание;
- дать представление о танцевальном образе;
- развивать выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- воспитывать культуру поведения и общения;
- развивать творческие способности;
- воспитывать умение работать в коллективе;
- развивать психические познавательные процессы — память, внимание, мышление, воображение;
- способствовать в организации здорового и содержательного досуга.

2. Содержательный раздел

Занятия включают чередование различных видов деятельности:

- музыкально - ритмические упражнения и игры,
- упражнения на ориентирование в пространстве
- ритмико-гимнастические упражнения
- танцевальные элементы и движения,
- творческие и самостоятельные задания

Ценность искусства танца - как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски: диско «Танец сидя», диско «Поход Снеговиков», русский танец «У колодца», хоровод «Берёзка», спортивный танец с лентами, с шарами.

Основные требования и умения учащихся.

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

регулятивные:

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

познавательные:

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

коммуникативные:

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предполагаемая результативность

Приобретение навыков постановки корпуса, головы, сохранение осанки на протяжении всего занятия, освоить понятия выворотности, гибкости, ритмичности, согласованности, синхронности исполнения;

Приобретение навыков сценической культуры, усвоение позиций ног и рук;

Проявление и накопление опыта «выступательной», актёрской активности;

Укрепление здоровья через упражнения, танцы и игры;

Первоначальные знания и представления о народном, классическом и эстрадном танце.

Основное содержание

1. Вводное занятие 1ч

Инструктаж по ТБ.

2. Построение. Постановка корпуса 10ч

Усвоение построения корпуса. Разучивание поклона. Построения: линия, круг, колонна. Ходьба по кругу, вытянув стопы. Хлопки и притопы в разном ритме. Усвоение положения рук в 4-х позициях. Усвоение положения стоп в 6 позициях.

3. Азбука танца 10ч

Названия танцевальных движений и их техническое исполнение. Танцевальный этикет. Учим основные правила. Я –герой сказки. Любимый персонаж . Импровизация под музыку. Техника исполнения базовых шагов.

4. Техика исполнения движений 11ч

Выступление на сцене. Костюм. Разучивание танцевальных связок танца. Выразительность, передача образа. Отработка различных танцевальных движений. Исполнение танца самостоятельно. Пластика, лиричность и темп музыки. Рисунок композиции-порядок передвижения по залу, количество шагов. Упражнения на координацию движений рук и ног. Упражнения с продвижением по кругу. Музыкально-танцевальные игры. Открытый урок для родителей.

Календарно — тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1
2	Построение. Постановка корпуса. Поклон	10
3	Азбука танца	10
4	Техника исполнения движений	11
	Всего	34

ИНФОРМАЦИОННО- МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Печатные пособия:

- Базарова Н.П. «Классический танец», - СПб., «Искусство», 1975г.
- Методическая разработка Н.Б.Тарасовой «Методика преподавания народно-сценического танца в самостоятельном хореографическом коллективе», 1993г.
- Методическая разработка С.Л.Фадеевой «Методика преподавания классического танца в самостоятельном хореографическом коллективе», 1993г.
- Пасютинская В.М. «Волшебный мир танца» - М., Просвещение, 1985 г.
- Поляков С.С. «Основы современного танца», Ростов-на –Дону, «Феникс», 2005
- Туганкова О.В. «Методика преподавания в школе танцев» - М., 1987г.
- «Учимся танцевать. Танго», Минск, «Попурри», 2001.
- Ж.Е.Фирилёва, Е.Г. Сайкина танцевально-игровая гимнастика для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ», Санкт – Петербург «Детство – Пресс», 2007.

Видео – аудиоматериалы:

- Подборка СД дисков, фонотека,

Оборудование:

- Магнитофон, колонки,
- Костюмы, атрибуты, инвентарь.
- Специализированный зал: зеркала,
- Наглядный демонстрационный материал,
- Мячи, ленты, флажки

Цифровые ресурсы:

- www.dance-city.narod.ru
- **www.danceon.ru**
- www.mon.gov.ru
- www.tangodance.by

