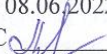


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №63 Калининского района Санкт-Петербурга

«РЕКОМЕНДОВАНО»

МС ГБОУ Гимназии №63  
Протокол № 7 от 08.06.2022г.  
Председатель МС  /Лаврова Т.В./

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет  
Образовательного учреждения  
Протокол № 9 от 09.06.2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Гимназии №63  
Туманова О.А.   
Приказ № 14901 от 09.06.2022г.



**«Мир танца»**

**Для 1 «в» класса  
возраст: 6-7 лет  
(1 час в неделю, 34 часа в год)**

**Составитель:** Шипунова Дина Сергеевна- учитель физической культуры

2022 - 2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Мир танца» представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для работы с учащимися 1-х классов по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению развития личности. Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ) и может быть реализована с использованием исключительно этих технологий. Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования, с изменениями и дополнениями );
- Плана внеурочной деятельности ГБОУ Гимназии №63 Калининского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год.

Данная программа составлена с учетом требований Рабочей программы воспитания ГБОУ Гимназии №63 и ее реализация в процессе организации учебной деятельности обеспечивает:

- установление взаимоотношений субъектов деятельности на уроке как отношений субъектов единой совместной деятельности, обеспечиваемой общими активными интеллектуальными усилиями;
  - организацию на уроках активной деятельности учащихся, в том числе поисково- исследовательской, на разных уровнях познавательной самостоятельности (в этом и заключается важнейшее условие реализации воспитательного потенциала современного урока - активная познавательная деятельность детей);
  - использование воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
- Программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год.

Реализация программы способствует формированию оптимального двигательного режима и развитию физических качеств, способствует самовыражению личности и поэтому является **актуальной**.

Обучение детей самостоятельному показу этюдов на основе знакомых движений и собственной фантазии является **отличительной особенностью** данной программы.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что она способствует развитию танцевальных и спортивных навыков, необходимых для дальнейших занятий хореографией.

**Цель программы** - создание условий для формирования гармоничной и здоровой личности. Развитие индивидуальных творческих способностей.

### **Задачи курса:**

1. дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
2. использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
3. использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
4. обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
5. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
6. увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

### **Развивающие задачи**

1. Развить физические данные и творческие возможности детей.
2. Развить через танец психические функции (внимание, наблюдательность, воображение, фантазию)
3. Скорректировать осанку (сутулость, асимметрию).

### **Воспитательные задачи:**

1. Пробудить интерес к танцевальному искусству и музыке,
2. Пропагандировать активный досуг и приобщить к здоровому образу жизни.

3. Формировать внутреннюю культуру, чувство меры, внимание к окружающим, выдержку, доброжелательность.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость, раскрепощенность и уверенность в своих возможностях, совершенствует моральные качества, развивает танцевальные и музыкальные способности.

В результате освоения программы учащийся должен получить определенные навыки и умения.

### **Планируемые результаты.**

#### **Предметные:**

- умение двигаться в соответствии с характером музыки.
- умение держать спину, голову, координировать движения рук и ног.
- способность ориентироваться в зале.
- умение исполнять элементы танцевальных движений и классического экзерсиса как стоя, так и на полу.
- знание основ хореографической терминологии.,
- знание различных видов шагов, прыжков
- знание основных позиций рук и ног
- знание различных направлений в хореографическом искусстве.

#### **Личностные:**

- освоение техники безопасности на занятиях танцами
- умение импровизировать и самостоятельно составлять простые танцевальные композиции
- формирование доброжелательного отношения к участникам коллектив
- вероятность определения в выборе будущей профессии

- владение культурой речи и культурного общения.

### **Метапредметные:**

- освоение навыков общения для решения различных задач

- владение культурой общения со сверстниками и взрослыми.

- освоение навыков общения, коллективной деятельности, самоорганизации детского коллектива для решения различных задач

- владение культурой общения со сверстниками и взрослым.

Содержание программы «Мир танца» :

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков. Материал программы включает следующие разделы: 1.

Ритмика, элементы музыкальной грамоты. 2. Ритмико-гимнастические упражнения . 3. Язык танцы.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты». С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий: правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением; художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения». Этот раздел включает изучение музыкальных и танцевальных терминов, их «применение», упражнения на развитие силовой выносливости и гибкости, музыкальности. Также, упражнения на развитие слуха, воображения.

Раздел «Язык танца» изучает особенности классических, народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии. Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит: партерная гимнастика; тренаж на середине зала; танцевальные движения; композиции различной координационной сложности

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Формы организации деятельности
			План	Факт	
1.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1			демонстрация композиций
2.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1			демонстрация композиций
3.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1			демонстрация композиций
4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1			постановка танца; репетиции
5.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1			постановка танца; репетиции
6.	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1			демонстрация вариаций; отработка

7.	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1			демонстрация вариаций; отработка
8.	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима	1			демонстрация вариаций; отработка
9.	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима	1			постановка танца; репетиции
10.	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1			постановка танца; репетиции
11.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1			постановка танца; репетиции
12.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1			демонстрация вариаций ; отработка
13.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика	1			демонстрация вариаций ; отработка
14.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика	1			демонстрация вариаций; дискуссия
15.	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1			демонстрация вариаций; дискуссия
16.	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1			демонстрация техники исполнения
17.	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1			демонстрация техники исполнения
18.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1			постановка и репетиция
19.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1			постановка и репетиция

20.	Танцевальный элемент «Марш».	1			демонстрация техники исполнения
21.	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	1			демонстрация техники исполнения
22.	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	1			демонстрация техники исполнения
23.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1			постановка танца; репетиция
24.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1			постановка танца; репетиция
25.	Русский народный танец «Полька».	1			упражнения на разогрев всех мышц
26.	Русский народный танец «Полька».	1			упражнения на разогрев всех мышц
27.	Русский народный танец: «Каблучок», «Ковырялочка», «Гарможка».	1			движения на укрепление мышц
28.	Русский народный танец: «Каблучок», «Ковырялочка», «Гарможка».	1			движения на укрепление мышц
29.	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Бальный танец «Вальс».	1			движения на растяжение мышц
30.	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Бальный танец «Вальс».	1			движения на растяжение мышц
31.	Аэробика.	1			демонстрация вариаций; лекция
32.	Гимнастика Partner.	1			демонстрация вариаций; лекция
33.	Упражнения на расслабление мышц.	1			демонстрация разного темпа и ритма
34.	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1			демонстрация разного темпа и ритма



## Список используемой литературы:

Для педагогов:

- Гоголева М.Ю. Логоритмика в детском саду. Ярославль. Академия развития, 2019.
- Ритмика I-II часть. Учебно-методическое пособие.
- «Ритмическая пластика» Учебное методическое пособие по программе А.И.Бурениной «Ритмическая мозаика»
- Программа по ритмике центра «Росток».
- Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (М.: МГИУ, 2018)
- Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (М.: Издательство «Глобус», 2020)
- Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». ( М.: ТЦ Сфера, 2019)

Для детей:

- Васильева Т. К. «Секрет танца» (С.П.: Диамант, 2020)
- Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (М.: ВАКО, 2018)
- «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В.
- Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 5-8классы». (М.:ВАКО, 2019)