


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

«РЕКОМЕНДОВАНО»

МС ГБОУ Гимназии №63
Протокол № 1 от 22.08.2023г.
Председатель МС  /Лаврова Т.В./

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет
Образовательного учреждения
Протокол № 1 от 25.08.2023г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Танцевальный калейдоскоп»
по физкультурно-спортивному направлению**

**для 11 «а б» классов
возраст: 17-18 лет
(1 час в неделю, 34 часа в год)**

Составитель: Шишунова Дина Сергеевна- учитель физической культуры

2023 - 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Танцевальный калейдоскоп» представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для работы с учащимися 11-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 2023-2024 учебный год.
- Программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в 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.

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

Обучение учащихся 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.

Основными задачами программы являются:

Обучающие задачи:

1. Сформировать основы правильного ритмического движения и основных хореографических навыков.
2. Подготовить детей для освоения технических действий и упражнений.
3. Обучить детей основам хореографии
4. Научить основам построения хореографических композиций.

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.

Ожидаемый результат.

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 «Танцевальный калейдоскоп» :

Тема №1. «Музыкально-ритмические и пространственные композиции на основе кардиоаэробики»

Практика: демонстрация сложных движений на различный темп и ритм. Музыкальные упражнения на динамику, с определением характера музыкального произведения. Музыкальные игры на строение музыкальной фразы. Участие в игровых музыкальных соревнованиях.

Тема №2. «Знакомство и освоение элементов современного танца.»

Практика: Показ основных элементов танцев в стиле «хип-хоп» (соскоки ,повороты,волна и т.д.)

Участие в концертах и линейках.

Тема №3. «Знакомство и освоение элементов балльных танцев»

Практика: Показ и разучивание основных движений танцев «ча-ча-ча», «самба»,»вальс», «сальса»(основные шаги и постановка корпуса). Участие концертах и линейках.

Тема №4. «Постановочная работа».

Теория: Объяснение идеи танца.

Практика: Постановка и репетиция номера, а именно: разводка рисунка и отработка техники и исполнительского мастерства номера. Участие в фестивалях и конкурсах.

Тема №5. «Активизация и развитие творческих способностей».

Теория: Лекция и дискуссия об актёрском мастерстве.

Практика: Импровизации учащихся под определённую музыку.

Тема №6. «Знакомство и освоение элементов эстрадного танца».

Практика: Показ основных движений эстрадных танцев («диско», «рок-н-ролл»). Освоение основных шагов и постановка корпуса.

Тема №7. «Упражнения, исполняемые стоя на середине».

Практика: Выполнение упражнений: на полупальцах, приседаний, для равновесия и координации, а также упражнения, способствующие укреплению мышц корпуса, рук и головы.

Тема №8. «Партерная гимнастика с элементами современного фитнеса».

Практика: Выполнения упражнений системы Пилатеса ,бодифлекса и каланетики, направленных на растяжение и укрепление мышц всего тела.

Тема №9. «Импровизация на различный музыкальный темп и ритм музыкального произведения.»

Практика: Самостоятельное выполнение учащимися импровизационных композиций.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Формы организации деятельности
			План	Факт	
1.	Композиции на основе кардиоаэробики	1			демонстрация сложных композиций
2.	Композиции на основе кардиоаэробики	1			демонстрация сложных композиций
3.	Композиции на основе кардиоаэробики	1			демонстрация сложных композиций
4.	Постановочная и репетиционная работа	1			постановка танца; репетиции
5.	Постановочная и репетиционная работа	1			постановка танца; репетиции
6.	Освоение элементов современного танца	1			демонстрация вариаций; отработка
7.	Освоение элементов современного танца	1			демонстрация вариаций; отработка
8.	Освоение элементов современного танца	1			демонстрация вариаций; отработка
9.	Постановочная работа	1			постановка танца; репетиции
10.	Постановочная работа	1			постановка танца; репетиции
11.	Постановочная работа	1			постановка танца; репетиции
12.	Импровизация на разный ритм	1			демонстрация вариаций ; отработка
13.	Импровизация на разный темп	1			демонстрация вариаций ; отработка
14.	Активизация творческих способностей	1			демонстрация вариаций; дискуссия

15.	Активизация творческих способностей	1			демонстрация вариаций; дискуссия
16.	Освоение элементов бального танца	1			демонстрация техники исполнения
17.	Освоение элементов бального танца	1			демонстрация техники исполнения
18.	Постановочная и репетиционная работа	1			постановка и репетиция
19.	Постановочная и репетиционная работа	1			постановка и репетиция
20.	Освоение элементов эстрадного танца	1			демонстрация техники исполнения
21.	Освоение элементов эстрадного танца	1			демонстрация техники исполнения
22.	Освоение элементов эстрадного танца	1			демонстрация техники исполнения
23.	Постановочная и репетиционная работа	1			постановка танца; репетиция
24.	Постановочная и репетиционная работа	1			постановка танца; репетиция
25.	Упражнения на баланс на середине	1			упражнения на разогрев всех мышц
26.	Упражнения на баланс на середине	1			упражнения на разогрев всех мышц
27.	Партерная гимнастика	1			движения на укрепление мышц
28.	Партерная гимнастика	1			движения на укрепление мышц
29.	Партерная гимнастика	1			движения на растяжение мышц
30.	Партерная гимнастика	1			движения на растяжение мышц
31.	Развитие творческих способностей	1			демонстрация вариаций; лекция
32.	Развитие творческих способностей	1			демонстрация вариаций; лекция
33.	Музыкально-ритмические композиции	1			демонстрация разного темпа и ритма
34.	Музыкально-ритмические композиции	1			демонстрация разного темпа и ритма

Список используемой литературы:

Для педагогов:

- Гоголева М.Ю. Логоритмика в детском саду. Ярославль. Академия развития, 2019.
- Колесникова С.В. Детская аэробика. Ростов-на-Дону. Феникс, 2017
- Ритмика I-II часть. Учебно-методическое пособие.
- (составитель Е.А.Пинаева 2019г) Пермский областной колледж искусств и культуры.
- «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, 2017)
- 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)

