

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

«РЕКОМЕНДОВАНО»

МС ГБОУ Гимназии №63

Протокол № 7 . 08.06.2022 г.

Председатель МС  Лаврова Т.В./

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет

Образовательного учреждения

Протокол № 9 от 09.06.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Гимназии

Туманова О.Г. 

Приказ № 149 от 15 июня 2022 г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Ритмическая гимнастики с элементами танца»

по спортивно-оздоровительному направлению

для 6 класса

возраст: 12-13 лет

(1 час в неделю, 34 часа в год)

Составитель: Савельева Диана Юрьевна - учитель физической культуры

2022 -2023 учебный год

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа учебного курса ритмической гимнастики с элементами танца, разработана на основе требований к общей общеобразовательной программе внеурочной деятельности для учащихся 6 классов, утвержденные приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897.

Учебный курс ритмической гимнастики с элементами танца, направлен на эстетическое воспитание и образование школьников средствами хореографии, бесед и демонстрация освоения данного курса. Танцевальное искусство учит школьников красоте и выразительности движений, ориентировано на развитие физических данных, на формирование необходимых технических навыков, знакомит с достижениями мировой и российской культуры. Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании, и к учебному процессу общеобразовательного учреждения лицея «Эврика», с учетом СанПин 2.4.2.2821-10. «Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ) и может быть реализована с использованием исключительно этих технологий».

Ее освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Цель программы: развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся, на основе приобретенных комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций, воспитание гармонично развитой личности школьника с помощью танцевального искусства. Программный материал дает возможность создавать сюжетно-тематические номера, привлекая высокохудожественную музыку – классическую и современную. В процессе занятий школьники приучаются к сотворчеству, развивается художественное воображение, общая физическая подготовка, ассоциативная память, творческие способности. В программе усиливается внимание к развитию познавательной деятельности за счет систематического проведения бесед о хореографическом искусстве, просмотр видеоматериалов.

Задачи программы:

1. Ознакомление с историческим развитием танца;
2. Изучение танцевальной культуры XVI-XIX веков;
3. Ознакомление с наиболее типичными формами классического танца, его элементами и манерой исполнения;
4. Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения, а также примерами композиций танцев XVI-XIX веков;
5. Воспитание музыкального слуха учащихся на лучших образцах музыки прошлых веков;
6. Развивать моторико-двигательную и логическую память;
7. Формировать художественно-эстетический вкус, культуру эмпатического общения;
8. Развивать чувство ансамбля (чувство партнерства), двигательные-танцевальные способности, артистизм;
9. Приобретение учащимися опыта творческой деятельности и публичного выступления;
10. Обучать детей танцевальному искусству, основываясь на программных движениях.

Помимо образовательных задач, которые определяются для каждого года обучения, программа решает ряд воспитательных задач:

- формировать навыки здорового образа жизни, коммуникативные навыки и культуру поведения;
- стимулировать интерес к творческим видам деятельности;
- воспитывать внимательность, инициативность, стремление к саморазвитию.

Общая характеристика внеурочной деятельности «Ритмическая гимнастика с элементами танца»

Рабочая программа учебного курса ритмической гимнастики с элементами танца направлена на выявление и развитие творческих способностей каждого ученика приходящего на уроки хореографии. Необходимость знаний, заложенных в программе, обусловлена тем, что первостепенной задачей педагога в процессе обучения стоят воспитательные функции, формирующие интерес к занятиям танцем как потребность воспитания красоты и грациозности фигуры, как условия комфортности общения. Используемые танцевальные движения оказывают положительное влияние на здоровье детей. Воздействуя на мышечную систему, упражнения повышают двигательную активность, улучшается подвижность суставов, происходит восстановление после стрессовых ситуаций. Учебный предмет изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, закрепленных практическими занятиями, изучением танцевальных композиций и публичного выступления.

Описание ценностных ориентиров содержания внеурочной деятельности по курсу «Ритмическая гимнастика с элементами танца»

Данная программа ориентирована на спортивно-оздоровительное направление развития личности:

1. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
2. Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
3. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
4. Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
5. Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Место учебной программы «Ритмическая гимнастика с элементами танца» в образовательном процессе

Учебный курс «Ритмическая гимнастика с элементами танца» является одним из предметов внеурочной деятельности школьников. Его направление реализует оздоровительное воспитание. Этот курс помогает учащимся не только развивать навыки и умения, но получать социальные и общекультурные знания.

Данный курс содержит основы изучения танцевальной культуры XVI-XIX веков, ознакомление учащихся с наиболее важными событиями данных эпох, с костюмами и украшениями того времени, а также со стилевыми особенностями танцев. Бытовые танцы, ставшие историческими, представляют собой переработку народного танцевального материала и отражают особенности определенной эпохи или среды. Характерные черты культуры проявляются в построении и стиле танца, в его музыке, одежде танцующих, их манеры и т.д.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе совместных занятий по приобщению к здоровому образу жизни и заботе о своем здоровье.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего планирования по приобщению к здоровому образу жизни и заботе о своем здоровье, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения здорового образа жизни в формировании личностных качеств, в активном включении в него, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий по совершенствованию своих двигательных возможностей, форм активного отдыха и досуга.

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 6 классов. Основной формой обучения является урок продолжительностью 45 минут. Урок проводится один раз в неделю по одному академическому часу.

Список литературы:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: 2000
2. Горшкова Е.В. От жеста к танцу (методика). М.: Изд. «Гном и Д». 2002.
3. Джим Холл, Уроки танцев. М.: АСТ «Астрель». 2008.
4. Балет, танец, хореография / ред. Н. Александрова. - М.: СПб: Лань, 2008
5. Льговская Н.И. Организация и содержание музыкально-игровых досугов детей старшего дошкольного возраста. М.: Айрис-пресс. 2007.
6. Вашкевич, Н. Н. История хореографии / Н.Н. Вашкевич. - М.: Книга по Требованию, 2012.
7. Васильева Т.К. «Секрет танца».
8. Рассел, Джесси Батман (хореография) / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013
9. Сосина, В. Ю. Хореография в гимнастике / В.Ю. Сосина. - М.: Олимпийская литература, 2009.
10. Станиславский К. «Моя жизнь в искусстве».

Учебно – тематический план.

№ п/п	Дата проведения занятий		Тема занятия	Количество часов	Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий
	По плану	По факту			
1			Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий.	1	Беседа
2			Работа у станка. Повторение больших и малых поз классического танца.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
3			Упражнения на развитие сценической выразительности и эмоциональности. Танцевальный этюд.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
4			Классический танец. Постановочная работа. Растяжка.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
5			1. Поклон.Позиции ног – I, II, III, IV 2. Позиции рук – подготовительное положение, I, III, II 3. Прыжки на I, II и V позициях (temps leve)	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
6			Постановочная работа. Экзерсис на середине зала.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.

7			История Контепорари. Танцевальный этюд. Растяжка.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
			Глубокое изучение современной хореографии.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
9			<ol style="list-style-type: none"> 1. Releves на полупальцы в I, II, V позициях с вытянутых ног 2. Port de bras в сторону, назад в сочетании с движениями рук 3. Plie (полуприседания) во всех позициях 	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
10			Понятие о координации движений, о позиции и положении рук и ног.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
11			Прыжки. Танцевальные элементы. Растяжка.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
8			Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Определение музыкального размера.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
13			<ol style="list-style-type: none"> 1. Grands plie в I, II, V, IV позициях 2. battement tendu (выведение ноги на носок) 	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.

			3. Battements tendus jets (маленькиеброски)		
14			Упражнения на развитие сценической выразительности и эмоциональности. Танцевальный этюд.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
15			Отработка позиций рук, ног, головы в классическом танце. Растяжка.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
16			Тренинг современной танцевальной пластики.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
17			1. Demi-plis u grand-plis (полуприседания и полные приседания) 2. Battements tendus (скольжение стопой по полу) 3. Battements tendus jets (маленькиеброски)	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
18			Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
19			Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу). Растяжка.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.

20			Понятие о рабочей и опорной ноге. Танцевальный шаг с носка, переменный шаг. Позиции ног. Положение стопы и подъема.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
21			1. Grand battements jets (большие броски) 2. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу) 3. ronddejambe par terre на demi-plie (круговые движения по полу в полуприседании)	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
22			Упражнения на развитие сценической выразительности и эмоциональности. Танцевальный этюд.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
23			Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу). Растяжка.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
24			Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног. Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп. Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Растяжка.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.

25			<ol style="list-style-type: none"> 1. Battements fondus в сторону, вперед, назад носок в пол 2. Battements fondus в сторону, вперед, назад на 45° 3. Battements frappes в сторону, вперед, назад носок в пол 	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
26			Постановка корпуса. Движения плечами, руками. Шахматный порядок. Основные танцевальные элементы.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
27			Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу). Растяжка	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
28			Комбинированные танцевальные элементы. Выполнение основных движений под музыку на 2/4 и 4/4.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
29			<ol style="list-style-type: none"> 1. Battements frappes в сторону, вперед, назад на 45° 2. Temps leve saute по I, II, V позициям 3. Glissade (прыжок с продвижением) 	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
30			Упражнения на развитие сценической выразительности и эмоциональности. Танцевальный этюд.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.

31			Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу). Растяжка	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
32			Понятие «дистанция», изменение направления движения. Отработка построений “линии”, “шахматы”, “диагонали”, “круг”.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
33			1. Rond de jambe en l'air (круговые движения в воздухе) 2. Flic-flac (мазок ногой к себе, от себя) 3. Échappé (прыжок со сменой позиции ног в воздухе)	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.
34			Маленькие броски (battements tendus jetés) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги.	1	Танцевально-хореографическая деятельность. Повторение старого и изучение нового материала.