

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

«РЕКОМЕНДОВАНО»

МС ГБОУ Гимназии №63
Протокол № 7 от 03.06 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 № 44 от 03.06 2022г.



Рабочая программа внеурочной деятельности

« В ритме танца»

по спортивно-оздоровительному направлению

Для 8 класса

Возраст: 14-15 лет

(1 час в неделю, 34 часа в год)

Первая квалификационная категория

Составитель: Яковлева Любовь Павловна – педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022 - 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе программы «В ритме танца» автора Яковлевой Л.П. и имеет спортивно-оздоровительную направленность. 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.

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 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 танцевальныдля 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.

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

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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Количество часов	Дата		Формы организации деятельности
			план	факт	
1.	Музыкально-ритм. композиции	1			демонстрация различных композиций
2.	Музыкально-ритм. композиции	1			демонстрация различных композиций

3.	Постановочная и репетиционная работа	1			постановка танца; репетиция
4	Постановочная и репетиционная работа	1			постановка танца; репетиция
5	Постановочная и репетиционная работа	1			постановка танца; репетиция
6	Освоение элементов соврем.танца	1			демонстрация вариаций; отработка
7	Освоение элементов соврем.танца	1			демонстрация вариаций; отработка
8	Освоение элементов соврем.танца	1			демонстрация вариаций; отработка
9	Постановочная работа	1			постановка танца; репетиция
10	Постановочная работа	1			постановка танца; репетиция
11	Постановочная работа	1			постановка танца; репетиция
12	Импровизация на различный темп	1			демонстрация вариаций ;отработка
13	Импровизация на различный темп	1			демонстрация вариаций ;отработка
14	Активизация и разв.творческих способ.	1			демонстрация вариаций;дискуссия
15	Активизация и разв. творческих способ.	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 танца; репетиция
19	Постановочная и репетиционная работа	1			постановка танца; репетиция
20	Постановочная и репетиционная работа	1			постановка танца; репетиция
21	Освоение элементов эстрадного танца	1			демонстрация техники исполнения
22	Освоение элементов эстрадного танца	1			демонстрация техники исполнения
23	Освоение элементов эстрадного танца	1			демонстрация техники исполнения
24	Постановочная и репетиционная работа	1			постановка танца; репетиция
25	Постановочная и репетиционная работа	1			постановка танца; репетиция
26	Упражнения на баланс	1			упражнений на разогрев мышц

27	Упражнения на баланс	1			упражнений на разогрев мышц
28	Партерная гимнастика	1			движения на укрепление мышц
29	Партерная гимнастика	1			движения на укрепление мышц
30	Партерная гимнастика	1			движения на укрепление мышц
31	Активизация и разв.творческих способ.	1			демонстрация вариаций; лекция
32	Активизация и разв. творческих способ.	1			демонстрация вариаций; лекция
33	Музыкально-ритм.композиции	1			демонстрация композиций
34	Музыкально-ритм.композиции	1			демонстрация композиций

Содержание программы «В ритме танца» :

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

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 бальных 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. «Импровизация».

Практика: Самостоятельное выполнение учащимися импровизационных композиций на различный музыкальный темп и ритм.

Тема №6. «Активизация и развитие творческих способностей».

Теория: Лекция и дискуссия об актёрском мастерстве.

Практика: Импровизации учащихся под определённую музыку.

Тема №7. «Знакомство и освоение элементов эстрадного танца».

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

Тема №8. «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 №9. «Партерная гимнастика».

Практика: Выполнения упражнений (наклонов, поворотов и махов), 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.

Методическое обеспечение.

Способы проверки знаний и формы подведения итогов:

-сдача танцевальных элементов, затем связок и комбинаций

-открытые занятия

-концерты

-конкурсы

-заключительный танцевальный праздник

Возраст детей, осваивающих программу 14-15 лет.

Срок реализации:

Один год обучения (всего 34 часа).

Режим занятий.

Года обучения	Кол-во учебных часов в неделю	Общее кол-во часов в году
1 год обучения	1 час	34 часа в год

Программой предусмотрены *практические* занятия.

Форма организации занятий – групповая.

Формы проведения занятий. Учебное занятие, концерт, праздник, конкурс.

Основные принципы построения программы:

-Принцип доступности (учебный материал соответствует возрастным и психологическим особенностям детей).

-Принцип последовательности (овладение новыми знаниями, умениями и навыками опирается на то, что ранее освоено).

- Принцип комплексности, системности (учебная деятельность связана со всеми направлениями воспитательной работы).
- Принцип гуманности (обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей).
- Принцип сознательности (обеспечение заинтересованного, а не «механического» освоения детьми необходимых знаний и умений).
- Принцип коллегиальности (взаимодействие всех участников учебного процесса: ученика, педагога, классного руководителя, администрации, родителей, которое принимает различные формы – содружество, соучастие, сопереживание, сотворчество; взаимодействие с другими творческими детскими коллективами).
- Принцип взаимодействия на нескольких уровнях (взаимодействие между взрослым и ребенком в процессе занятий и студийных мероприятий, взаимодействие детей как партнеров по творческой деятельности, взаимодействие различных возрастных групп как участников одного коллектива, взаимодействие всех учебных направлений, входящих в содержание курса).

Методы обучения:

- Словесный и наглядный (объяснение, описание и воспроизведение, диалог).
- Репродуктивный (способствует формированию умений и навыков через систему упражнений и других заданий, которые подбирает педагог для обеспечения многократного воспроизведения по образцу).
- Частично-поисковый (обучающиеся самостоятельно решают задачу, поставленную педагогом).
- Практический (самостоятельное исполнение, репетиция, выступление и др.).
- Методы стимулирования и мотивации (поощрение, порицание, создание эмоционально-нравственных ситуаций, убеждение, предъявление требований).
- Методы контроля, взаимоконтроля и самоконтроля.

Приемы обучения:

- Прием параллельности (изучение нового материала идет с постепенным усложнением одновременно нескольких новых танцев (или их элементов), имеющих различные или аналогичные ритмические рисунки, но на разных стадиях изучения).
- Прием быстрой смены деятельности (изучения нового материала – на игру, отработки практических навыков – на конкурс между исполнителями и т. д., при этом конец одного этапа является перестроением на следующий).
- Прием контрастности (после живого танца изучаются элементы более спокойного, после характерного – элементы лирического).
- Прием подтекстовки (педагог, а затем и обучающиеся, танцуют, проговаривают счет или названия танцевальных элементов вслух).
- Прием «канон» (последовательное подключение различных подгрупп детей или пар к исполнению того или иного движения).
- Прием игры (изучение и отработка определенных навыков и умений во время игры, а также игры на развитие внимания, памяти, воображения).
- Мини-конкурс (конкурс между подгруппами для концентрации внимания на лучших образцах исполнения, коррекция ошибок исполнения).

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, 2019
- Ритмика I-II часть. Учебно-методическое пособие.

- (составитель Е.А. Пинаева 2017г) 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», 2019)
- Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (М.: ВЛАДОС, 2018)
- 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, 2019)
- «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В.
- Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 5-8 классы». (М.: ВАКО, 2019)
- Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (М., 2018) учебно-методическое пособие». (СПб.: Детство-пресс, 2016)

