

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ НОШ № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 18 от 27.08.2020

**УТВЕРЖДЕНА**

директором ГБОУ НОШ № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района Санкт-Петербурга  
Приказ № 71.1/20-ОД от 28.08.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Танцевальные перемены»  
(Спортивно-оздоровительное направление)  
на 2020-2021 г.  
для 3-4 классов  
ГБОУ НОШ № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района Санкт-Петербурга**

**Разработана:**

**Корнева Елизавета Владимировна**

учитель физической культуры

**Санкт-Петербург  
2020 год**

# Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	6
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.....	9
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	10
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	12

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предназначена для занятий внеурочной деятельности, которые проводятся в течение 1 года со школьниками, имеющими склонность к танцевальной деятельности. **Направление программы – спортивно-оздоровительное.** На каждом этапе обучения дается материал по основным трем разделам:

- 1) ритмика и музыкальная грамота
- 2) азбука классического танца
- 3) элементы народного танца

Срок обучения на танцевальных переменах составляет 1 год, по истечении этого времени основной учебный материал программы является освоенным, обучающиеся овладевают основными понятиями, терминами, знаниями, умениями, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего развития. По программе предусмотрен 1 час занятий в неделю. По расписанию занятия проводятся 1 раз продолжительностью 45 минут.

Данная образовательная программа может быть реализована как очном, так и в смешанной форме обучения (с применением дистанционных образовательных технологий и электронных ресурсов).

По средству знакомства школьников 3-4 классов с искусством хореографии можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей, развить у них художественный вкус, воспитать благородство манер, а танцевальные упражнения и движения укрепляют мышцы тела, вырабатывают правильную осанку, развивают ловкость, пластику и координацию движения. Исходя из этого была составлена данная программа танцевальных перемен. Программа предназначена для занятий внеурочной деятельности, которые проводятся в течение 1 года с обучающимися, имеющими склонность к танцевальной деятельности.

**Цель программы:** Психоэмоциональная разрядка с целью здоровье сбережения; приобщение к искусству хореографии, развитие художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

**Задачи программы:**

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков, обогащение двигательного опыта
- знакомство с хореографическими терминами, основами классического и народного танца

Оздоровительные:

- укрепление костно-мышечный аппарата воспитанников
- повышение эмоционального фона учащихся
- развитие выносливости и упорства

Воспитательные:

- воспитание нравственно - эстетических чувств
- раскрытие художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности воспитанников.
- формирование познавательного интереса и любви к прекрасному

### **Общая характеристика курса**

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения современного, классического, народного танца, что способствует развитию «танцевальности» обучающихся.

Классический танец воспитывает строгий вкус, чувство меры, благородную, сдержанную манеру исполнения. Народный танец является одним из средств выражения самобытности народа, его духа, характера, традиций. Программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического и народного танца.

В первый раздел включаются коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. На первом году обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

Во втором разделе вводятся элементы классического танца. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, способствуют развитию координации движений.

В третий раздел—элементы народного танца—включены танцы разного характера. На этом материале необходимо дать обучающимся представление о диапазоне национальных плясок: от спокойных до темпераментных, от танцев, где ведущая роль принадлежит рукам и корпусу, до таких, где техника ног доводится до виртуозности. Использование различных танцев позволяет развивать координацию корпуса, рук, ног и головы.

### **Сроки реализации**

Срок обучения танцам составляет 1 год, по истечении этого времени основной учебный материал программы является освоенным, дети овладевают основными понятиями, терминами, знаниями, умениями, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего развития. По

программе обучения предусмотрен 1 час в неделю. По расписанию занятия проводятся 1 раз продолжительностью 45 минут.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Личностные результаты:***

- знание терминов, основ классического и народного танца
- понимание определения «здоровый образ жизни»
- способность самооценке на основе наблюдения за собственными движениями.

### ***Метапредметные результаты:***

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение формулировать вопросы

### ***Предметные результаты:***

- точно реагировать на изменения темпа;
- уметь вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой;
- воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки;
- ориентироваться в танцевальном зале;
- правильно исполнять танцевальные шаги, подскоки, повороты на 1/4, 1/2 круга;
- передавать характер, стиль, художественный образ танца, созданный музыкой;

- выполнять танцевальные ходы и движения русского танца;
- выполнять движения в «зеркальном отражении»;
- самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную комбинацию;
- методику исполнения танцевальных комбинаций на середине зала

### **Формы проведения занятий:**

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- коллективно - творческое занятие;
- индивидуальное занятие;
- беседы по истории танца.

### **Методы:**

- словесный (объяснение, замечание);
- наглядный (личный показ педагога, видеоматериалы, просмотр выступлений детских танцевальных коллективов);
- практический (объяснение и показ педагогом движений, поз, переходов, рисунков танца с последующим повторением учениками; разучивание по частям; временное упрощение заданий, соединение отдельных комбинаций в фигуры танца).

### **Формы подведения итогов:**

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с программой, исходя из того, освоил ли обучающийся за учебной год все то, что должен был освоить. Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

## Результаты обучения

- личностное самоопределение
- нравственно-этическая ориентация
- способность постановки задач
- точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал
- внимательно слушать музыку;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями замечаниями педагога
- умение самостоятельно выполнять элементы танца
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с КОЛЛЕКТИВНЫМ

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1	Ритмика и музыкальная грамота	10	1	9
2	Азбука классического танца	12	1	11
3	Народный танец	12	2	10
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч</b>		

### **1. Ритмика и музыкальная грамота**

Изучение ритмического исполнения (хлопки, выстукивания, притоп), Музыкального размера. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы. Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка. Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу). Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу)

### **2. Азбука классического танца**

Изучение базовых элементов классического танца. Коллективные танцевальные игры. Работа в группах нерегулярного состава.

### **3. Народный танец**

Изучение базовых элементов народного танца. Коллективные танцевальные игры. Работа в группах нерегулярного состава.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Вводное занятие Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1		
2	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1		
3	Музыкальный размер. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1		
4	Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы.	1		
5	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1		
6	Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);	1		
7	Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу)	1		
8	Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.	1		
9	Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.	1		

10	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1		
11	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
12	Поклон. Позиции ног - I, II, III, IV	1		
13	Позиции рук - подготовительное положение, I, III, I	1		
14	Relevés на полупальцы в I, II, V позициях с вытянутых ног	1		
15	Port de bras в сторону, назад в сочетании с движениями рук	1		
16	Plie (полуприседания) во всех позициях	1		
17	Plie (полуприседания) во всех позициях	1		
18	Grands plie в I, II, V, IV позициях	1		
19	Battement tendu (выведение ноги на носок)	1		
20	Battement tendu (выведение ноги на носок)	1		
21	Battement tendus jets(маленькие броски)	1		
22	Battement tendus jets (маленькие броски)	1		
23	прыжки на I, II и V позициях	1		
24	Позиции ног. Положение стопы и подъема.	1		
25	Позиции и положения рук. Движение кисти.	1		
26	Хлопки в ладоши	1		
27	Танцевальный шаг с носка, переменный шаг	1		
28	Ковырялочка без подскоков	1		

29	Припадание на месте, с продвижением в сторону	1		
30	Припадание на месте, с продвижением в сторону	1		
31	«Косичка»	1		
32	«Веревочка» простая	1		
33	«Веревочка» простая	1		
34	«Маятник»	1		

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст]: практическое пособие /Т. Барышникова. - М. : Рольф, 2001. - 272 с.
- 2. Зарецкая, Н. В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста [Текст]: пособие для практических работников ДОУ / Н. В. Зарецкая. - М. : Айрис -пресс, 2005. - 128с.
- 3. Зарецкая, Н. В. Танцы для детей среднего дошкольного возраста [Текст]: пособие для практических работников ДОУ / Н. В. Зарецкая. - М. : Айрис -пресс, 2008. - 112с.
- 4. Колодницкий, Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей [Текст]: практическое пособие / Г. А. Колодницкий. - М. : Гном -Пресс, 2001. - 64 с.
- 5. Коренева, Т. Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста [: практическое пособие / Т. Ф. Коренева. - М. : Гном - Пресс, 2001. - 72 с.
- 6. Роот, З. Я. Танцевальный калейдоскоп [Текст]: практическое пособие /З. Я. Роот. - М. : Аркти, 2004. - 47 с.

- 7. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика [Текст]: практическое пособие /С. Л. Слуцкая. - М. : Линка - пресс, 2006. - 272 с.
- 8. Холл, Д. Учимся танцевать. Веселые уроки танцев для дошколят [Текст]:практическое пособие / Джим Холл. - М. : АСТ: Астрель, 2009. - 184с.
- 9. Чирсова, Г. И. Ритмика и хореография в детском саду [Текст]:учебно-методическое пособие / Г. И. Чиркова. - г. Белово, 2001. - 94с.