Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №484 Московского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ефимова М.Ю.
Приказ от 30.08.2023 № 327-ОУ

Ефимова Марина Юрьевна

Подписано цифровой подписью: Ефимова Марина Юрьевна
Дата: 2023.09.15 18:03:54 +03'00'

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
# ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## «ВЕСЁЛАЯ ПЕРЕМЕНКА»
(1 – 3 классы)
на 2023/2024 учебный год

Санкт-Петербург

2023 г.

## Пояснительная записка

**Цель программы:**

гармоничное развитие личности ребенка, способной к творческому самовыражению через овладение основами хореографии, укрепление здоровья и развитие мотивации личности к здоровому образу жизни.

**Для выполнения данной программы необходимо решить следующие задачи:**

**Обучающие:**

- развивать познавательные способности учащихся;

- обеспечить усвоение систематизированных знаний в области общих правил эстетики движений и их взаимосвязи с музыкой;

- ознакомить с основами музыкальной и хореографической грамоты;

- ознакомить со способами укрепления и сохранения здоровья;

- совершенствовать навыки работы в группе, в парах, самостоятельно;

- сформировать систему знаний, умений и навыков по основам хореографии у обучающихся.

**Развивающие:**

- создать условия для полноценного и своевременного психологического развития ребенка;

- расширять кругозор учащихся;

- формировать мотивацию к познанию и творчеству;

- развивать личностные качества школьника, его внимания, мышления, памяти и воображения в ситуациях общения, ролевых играх;

- развивать физические качества, необходимые для выполнения танцевальных композиций различных танцевальных стилей;

- развивать эмоциональную сферу детей в процессе обучающих игр, учебных этюдов;

- развивать подвижность в суставах, статическую и динамическую силу мышц рук, ног, туловища, устойчивость вестибулярного аппарата, координацию движений;
- развивать чувство ритма, музыкальную память;
- формировать умение создавать сценический образ, передавать характер изображаемых героев и свое отношение к ним языком танцевальных движений;
- способствовать развитию творческого потенциала учащихся, стимулировать их творческую активность.

**Воспитательные:**

- обеспечить коммуникативно – психологическую адаптацию школьников;
- приобщить детей к новому социальному опыту;
- сформировать определенные ценностные ориентации на здоровый образ жизни, умение гармонично строить отношения в коллективе;
- воспитывать морально-волевые качества: ответственность за результат своего труда, как части коллектива, настойчивость и терпение в достижении поставленных целей при решении двигательных задач;
-воспитывать духовно-нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, сострадание и т. д.), понимание и соблюдение нравственных устоев общества;
- воспитывать чувство толерантности;
- сформировать основы гражданской идентичности, личностные качества, готовность и способность обучающихся к саморазвитию.

## Место курса в плане внеурочной деятельности

На изучение курса «Весёлая переменка» на ступени начального общего образования отводится 33 часа в год, 1 час в неделю.

Танец - одно из средств эстетического воспитания и формирования творческого начала в человеке. Исполнение танцевальных композиций предполагает определенный уровень развития музыкальных способностей, ведь движения должны совпадать с темпом музыки, изменяться соответственно изменению ритма, подчиняться характеру музыки. В процессе занятий развивается музыкально-ритмическое чувство, то есть способность ребенка активно переживать и отражать в движении характер изображаемых героев танца и свое отношение к ним. Обучающиеся приобретают навыки музыкально-ритмической

отзывчивости, что учит их полнее, ярче и точнее выражать чувства, свободно держаться на сцене.

Уважение к традициям, заложенным великими мастерами хореографического искусства, к сценической культуре танца в сочетании с новаторским подходом, является основой в организации образовательной деятельности по хореографии.

Образовательная программа имеет **художественную направленность**.

**Актуальность программы**:

Человек, занимающийся танцами, укрепляет здоровье, формирует красивую осанку, развивает аэробную возможность организма, внутреннюю координацию движений за счет увеличения скорости нервно-психических процессов, повышает устойчивость вестибулярного аппарата, быстроту реакции, расширяет представление о двигательных возможностях собственного организма. Он развивает гибкость, подвижность в суставах, что является мощным профилактическим средством многих заболеваний опорно-двигательного аппарата.

При изучении законов движения в соответствии с требованиями пластики и внешней выразительности, у ребенка формируется эстетический вкус, развиваются художественные способности. У детей появляется любовь к танцу, т.к. они начинают понимать язык хореографического искусства.

**Педагогическая целесообразность программы:**

Умение правильно и красиво танцевать придает уверенности, повышает самооценку, помогает легко находить контакты с незнакомыми людьми. Танец является эффективным средством организации досуга молодежи, культурной формой отдыха, позволяющей ориентироваться на здоровый образ жизни. Занятия танцами органически связаны с усвоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Коллективное исполнение композиций повышает чувство ответственности за результаты своего труда и коллектива в целом, что воспитывает нравственные качества личности, приучает к созидательному труду в обществе.

Широкий спектр выразительных средств позволяет обучающимся детям расширить кругозор в области ритмики, бытового танца, сюжетно-игровых танцев на тему современных танцевальных стилей, музыкальной грамоты, что образует лаконичную взаимосвязь истории и современности.

Все вышеизложенные соображения и привели к осознанию необходимости создания и воплощения на практике данной образовательной программы.

Обучение призвано сделать жизнь детей яркой и интересной, наполнить детские годы радостью общения с танцем, музыкой, сценой и зрителем. Занятия в школе в течение нескольких лет прививают навыки общения детей в среде сверстников, воспитывают этику поведения и формируют эстетическое восприятие мира.

**Учебники и учебные пособия**


1. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. - М.: Детская литература, 1989.
2. Жданов Л. Вступление в балет. - М.: Планета, 1986.
3. Пасютинкая В. Волшебный мир танца. - М.: Просвещение, 1986.
4. Уфимцева Т.И. Воспитание ребенка. – М.: Наука. 2000. – 230 с.
5. Хореографическое искусство. Справочник. – М.: Искусство. – 2005. с ил.
6. Янаева Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы. – М.: Релиз. - 2004. – 340 с.
7. Янковская О.Н. Учить ребенка танцам необходимо // Начальная школа. – 2000. №2. С. 34-37.


**Воспитательный потенциал курса реализуется через :**

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемого материала;
- использование воспитательных возможностей содержания через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующей тематики для творческих заданий;
- включение игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений между учащимися, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время внеурочной деятельности.

**Возраст детей**: 7 – 10 лет.

**Срок реализации программы** – 1 год.

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение элементарными профессиональными умениями и ознакомление с миром хореографии, движения. Развитие способности трудиться в коллективе . Воспитание трудолюбия, волевых качеств, ответственного отношения к командным задачам. Коррекция высших психологических функций . Коррекция психофизических недостатков средствами творческой и физической деятельности .

Личностные результаты:

- подходить к выполнению заданий творчески,

- научиться работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения,

- развивать коммуникабельность, уважение к себе и другим, личную и взаимную ответственность,

- быть готовым действовать в нестандартных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- развитие коммуникативных способностей школьника,

- расширение общего кругозора младших школьников,

- развитие познавательной, эмоциональной и волевой сфер младшего школьника;

В результате прохождения курса «Весёлая переменка» младший школьник должен

**Уметь:**

Сохранять правильную осанку в статике и в движении. Выполнять - скрестный, острый, перекатный, пременный, возвратный, пружинный и мягкие шаги, танцевальный бег. Танцевальные прыжки: галоп, подскоки, разножка, мячик, скачок в связках с другими танцевальными элементами. Координировать работу рук и ног. Ориентироваться в пространстве танцевального зала и в элементарных рисунках танца: колонна, шеренга, круг, полукруг, диагональ, дощечка зигзаг, спираль. Ритмично и красиво выполнять разученные танцевальные композиции в стилях хип-хоп, pop, ритмопластика. Самостоятельно выполнять разученные танцевальные композиции согласованно с музыкальным сопровождением, сохраняя правильность выполнения основы техники элементов. Находить допущенные ошибки в деталях техники у других учеников.

Выполнение деталей техники находится под умственным контролем, т.е. к концу учебного года должно быть сформировано умение, а не навык выполнения деталей техники: натянутые носки и колени, выворотность, высоко поднятая голова, согласование танцевальных движений разных частей тела, работа по максимальной амплитуде, законченность движений, эмоциональность исполнения. Умение в импровизации подбирать движения из разученных на занятиях, согласно стилю музыки.

**Знать:**

Начальную терминологию танца: VI, I, II, III позиции ног; I, II, III позиции рук; подготовительное положение и положение рук на поясе, батман тандю, деми и гран плие, батман жете, релеве, сюр ле ку-де-пье, релеве лян, гран батман жетэ.

Основные виды музыкального темпа: медленный, быстрый, умеренный.

Особенности движений, с помощью которых изображают эмоциональные состояния в танце.

Технику безопасности на занятиях хореографией, как подготовить организм к занятиям, как отдыхать после занятий; питьевой режим; значение разминки. Релаксационные упражнения для позвоночника.

Зачем нужна форма для занятий, какой она должна быть.

Целесообразность упражнений (профилактика плоскостопия, искривления осанки, тугоподвижности в суставах).

Как подготовиться к выступлению дома, перед выходом на сцену. Правила поведения на сцене (выход и уход).

**Ведущая деятельность**: творческая, игровая, исследовательская.

.Личностные УУД :

- овладение начальными сведениями о стилях и жанровых особенностях хореографического искусства;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- мотивация к здоровому образу жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности «Весёлая переменка» является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- организовывать свою деятельность в соответствии с планом;
- принимать учебную или игровую задачу на основании того, что уже известно и усвоено, и того, что еще не известно;
- определять последовательность своих действий;
- давать эмоциональную оценку деятельности, корректировать свои действия и поведение в процессе творческой деятельности.

Познавательные УУД:

- анализировать полученную информацию: делать выводы в результате совместной групповой работы;
- включать действия исследования, поиска и отбора необходимых выразительных средств в танце;

- свободно самовыражаться в движении и импровизировать.

Коммуникативные УУД:

- согласовывать свои действия с действиями партнёров (группы);
- договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им; - выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

## Содержание обучения

1. Давайте познакомимся - 5ч

Учащиеся научаться приветствовать и прощаться друг с другом, взаимодействовать в группе и в группировках, примут участие в тренингах на командообразование.

2. Сценический этикет - 4ч

Учащиеся познакомятся с техникой безопасности, сценическим дресс-кодом и основными правилами поведения на сценической площадке, усвоят понятия «фокус внимания», «preparation», освоят ситуативные игры и установки в процессе исполнения упражнений.

3. Музыкально-ритмические упражнения - 4ч

Учащиеся научатся элементарным навыкам синхронного исполнения движений, в т.ч. с речевой поддержкой, умению слышать музыкальное вступление, выделять сильную долю такта, начало и конец музыкальной фразы, познакомятся с понятиями «рапид», «фриз», «канон».

4. Рисунки танца и ориентирование в пространстве сцены - 4ч

Учащиеся освоят нумерацию сценического пространства, познакомятся с основными симметричными рисунками танца и групповыми перестроениями, понятиями «дистанция», «интервалы», «ракурсы» и «уровни» танца.

5. Работа со сценическим реквизитом - 4ч

Учащиеся научатся манипуляциям с тренажёрами, шумовыми инструментами, игрушками, согласовывая свои действия с музыкой и действиями партнёров по танцу.

6. Партнёрская подстройка - 4ч

Учащиеся научатся взаимодействовать в малых танцевальных формах (дуэт, трио), изучат систему партнёрских сигналов в процессе активных и пассивных

упражнений экзерсиса, закрепят методику изученного материала в форме партнёрской помощи.

7. Актёрский пластический тренинг - 4 ч

Учащиеся усвоят практические навыки в упражнениях и этюдах на тренировку веры в предлагаемые обстоятельства, внимания, памяти, реакции, воображения, артистической смелости и танцевальной импровизации.

8. Сценическая практика - 4ч

Учащиеся приобретут опыт публичных выступлений в процессе открытых занятий, праздничных концертов, фестивальных мероприятий.

**Основные направления программы:**

Модуль I – Азбука танца – 1 класс .

Цель: формирование элементарных знаний о сценическом этикете, технике безопасности и методике исполнения танцевальных движений.

Модуль II – Волшебный мир танца – 2 класс .

Цель: расширение представлений детей о мире танца.

Модуль III – Я творю! – 3 класс .

Цель: формирование мотивации, творческой инициативы, интереса к коллективной деятельности.

**Формы проведения занятий:**

Групповая - основная для всех групп (1 год обучения: 8-10 человек)

По звеньям - в концертных группах возможна при детальной отработке элементов, постановке новых номеров.

Формы работы:

- беседа, разъяснение;
- практический показ;
- музыкально-ритмические игры;
- тренировочная деятельность;
- постановочная деятельность;
- репетиционная деятельность;
- сценическая практика;
- просмотры кинофильмов, мультимедиа, видеофильмов;
- инструктаж о правилах общения и поведения в школе и следование ему;
- тренинги на командообразование;
- выполнение различных ролей в группе (лидера, исполнителя, помощника руководителя)

**Тематическое планирование:**

| № | Тема | Количество часов | ЭОР |
|---|---|---|---|
| 1. | Практические упражнения «Поклоны», «Готовность, начало и завершение упражнения» | 1 | https://vk.com/club185188305<br>https://vk.com/clubhoreograf |
| 2. | Практические упражнения «Танцевальный паспорт», «Люблю – не люблю» | 1 | https://vk.com/club185188305<br>https://vk.com/clubhoreograf |
| 3. | Практические упражнения «Цепочка», «Атомы и молекулы» | 1 | https://vk.com/club185188305<br>https://vk.com/horeograf_club |
| 4. | Практические упражнения «Зелёная аллея» | 1 | https://vk.com/club185188305<br>https://vk.com/horeograf_club |
| 5. | Практические упражнения «Скалолазы» | 1 | https://vk.com/club185188305<br>https://vk.com/horeograf_club |
| 6. | Правила техники безопасности и их практическое применение | 1 | https://vk.com/clubhoreograf<br>https://vk.com/school_dance_online |
| 7. | Сценический дресс-код и его практическое применение | 1 | https://vk.com/vdoxnovenie_fesf<br>https://vk.com/school_dance_online |
| 8. | Основные правила поведения на сценической площадке, действия исполнителя за кулисами, занавесом и задником сцены, на авансцене, движение по диагоналям сцены | 1 | https://vk.com/vdoxnovenie_fesf<br>https://vk.com/horeograf_praktik |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9. | Практические упражнения на закрепление понятия «фокус внимания», умение слушать и слышать, явная и неявная взаимосвязь с группой, руководителем, зрителями | 1 | https://vk.com/clubhoreograf<br>https://vk.com/school_dance_online |
| 10. | Ритмические упражнения с речевой поддержкой, использование речитатива и голосовых акцентов | 1 | https://vk.com/vdoxnovenie_fesf<br>https://vk.com/deti_ritmika |
| 11. | Упражнения, формирующие устойчивое понимание «музыкального квадрата», групповые упражнения в унисон | 1 | https://vk.com/deti_ritmika<br>https://vk.com/sitevideodance |
| 12. | Знакомство с понятиями «рапид», «фриз», «ломаный ритм», упражнения «Пришельцы», «Пугливые птички», «Стоп-кадр» | 1 | https://vk.com/clubhoreograf<br>https://vk.com/school_dance_online |
| 13. | Знакомство с понятиями «последовательный канон», «разбитый канон», упражнения «Ёлочка», «Времена года» | 1 | https://vk.com/horeograf_praktik<br>https://vk.com/clubhoreograf |
| 14. | Изучение нумерации сценического пространства, смещение точки № 1 сценического пространства, упражнение «Часики» | 1 | https://vk.com/horeograf_praktik<br>https://vk.com/clubhoreograf |
| 15. | Знакомство с основными симметричными рисунками танца: шеренга, колонна, диагональ, с понятиями «дистанция», «интервалы», упражнение «Муравейник» («Броуновское» движение) | 1 | https://vk.com/vdoxnovenie_fesf<br>https://vk.com/club185188305 |
| 16. | Знакомство с основными симметричными рисунками танца: круг, полукруг, с понятием «ракурсы», упражнение «Граффити» | 1 | https://vk.com/vdoxnovenie_fesf<br>https://vk.com/club185188305 |
| 17. | Знакомство с основными симметричными рисунками танца: «Зигзаг», «Спираль», с понятием «уровни», упражнение «Лесные этажи» | 1 | https://vk.com/vdoxnovenie_fesf<br>https://vk.com/club185188305 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 18. | Экзерсис с использованием тренажёров: гимнастических палок, скакалок, платочков | 1 | https://vk.com/horeograf_praktik<br>https://vk.com/clubhoreograf |
| 19. | Экзерсис с использованием шумовых инструментов: бубнов, ложек, барабанов, ксилофонов, колокольчиков | 1 | https://vk.com/vdoxnovenie_fesf<br>https://vk.com/clubhoreograf |
| 20. | Экзерсис с использованием игрушек: мячей, обручей, кукол, бытовых предметов, игровые ситуации с введением образа в танец | 1 | https://vk.com/clubhoreograf<br>https://vk.com/deti_ritmika |
| 21. | Экзерсис с использованием воображаемых предметов, упражнения «Волшебная палка», «Пойди туда – не знаю куда, принеси то – не знаю что…» | 1 | https://vk.com/club185188305<br>https://vk.com/clubhoreograf |
| 22. | Упражнения на ситуативные перестроения: «Река и ручейки», «Большой хоровод – малый хоровод» | 1 | https://vk.com/club185188305<br>https://vk.com/horeograf_club |
| 23. | Изучение и закрепление партнёрских сигналов в процессе активных и пассивных упражнений экзерсиса, игровой стретчинг | 1 | https://vk.com/club185188305<br>https://vk.com/horeograf_club |
| 24. | Взаимодействие в малых танцевальных формах (дуэт, трио), упражнения «Зеркало», «Я и моя тень» | 1 | https://vk.com/club185188305<br>https://vk.com/horeograf_club |
| 25. | Закрепление методики изученного материала в форме партнёрской помощи, упражнения «Учитель и ученик», «Поводырь» | 1 | https://vk.com/horeograf_praktik<br>https://vk.com/horeograf_club |
| 26. | Актёрский пластический тренинг, упражнения и этюды на тренировку веры в предлагаемые обстоятельства | 1 | https://vk.com/school_spbmdt<br>https://vk.com/horeograf_club |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 27. | Актёрский пластический тренинг, упражнения и этюды на тренировку внимания, памяти, реакции | 1 | https://vk.com/school_spbmdt<br><br>https://vk.com/horeograf_club |
| 28. | Актёрский пластический тренинг, упражнения и этюды на тренировку воображения, артистической смелости, самостоятельная этюдная работа | 1 | https://vk.com/sitevideodance<br><br>https://vk.com/horeograf_club |
| 29. | Танцевальная импровизация по заданию: «на часть тела», «с предметом», «на образ», «на состояние», групповые и сольные упражнения | 1 | https://vk.com/vdoxnovenie_fesf<br><br>https://vk.com/club185188305 |
| 30. | Сценическая практика: открытое занятие с приглашением зрителей | 1 | https://vk.com/clubhoreograf<br><br>https://vk.com/horeograf_club |
| 31. | Сценическая практика: участие в праздничном школьном концерте, утреннике | 1 | https://vk.com/vdoxnovenie_fesf<br><br>https://vk.com/horeograf_praktik |
| 32. | Итоговое повторение изученного за год репертуара, репетиционная работа и проведение отчётного концерта в конце учебного года | 1 | https://vk.com/clubhoreograf<br><br>https://vk.com/sitevideodance |
| 33. | Резервное повторение, проведение внутриколлективного конкурса «Юный балетмейстер», отбор участников для выездного хореографического конкурса, фестивально-конкурсная деятельность | 1 | https://vk.com/vdoxnovenie_fesf<br><br>https://vk.com/horeograf_club |
| | Итого | 33 | |