

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы
«Школа № 170 имени А.П. Чехова»
(ГБОУ Школа № 170)

«Согласовано»

Руководитель МО

_____ /Ф.И.О./

«Утверждаю»

Директор _____ В.Е.Киселев

Приказ № _____ от «__» _____ 2015

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Легкость движения»

Руководитель: Исаева Оксана Ивановна

Москва, 2015 – 2016 учебный год

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные танцы» соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования 2004 г. и составлена на основе программы «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 1997г. При составлении рабочей программы автор использовал образовательную программу дополнительного образования детей "Гармония" (ритмика и пластика на сцене).

Ключевые аспекты программы учитывают цели и задачи образовательной программы и программы развития школы.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к структуре основной образовательной программы.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации «Об образовании».

Это:

- гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, творческого развития;
- содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от национальной, религиозной и социальной принадлежности.

Курс внеурочной интегрированной деятельности «Ритмика» рассчитан на работу с детьми младшего школьного возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Он посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются

общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Актуальность выбора курса

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Одна из задач курса — привить учащимся культуру общения с одноклассниками, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, конкурсов, танцевальных игр и соревнований.

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки на занятиях ритмикой, ребенок овладевает двигательными навыками и умениями, приобретает опыт творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения, развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение, способность к импровизации в движении под музыку.

Психолого-педагогические принципы

Программа опирается на развивающую парадигму, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов:

- а) Личностно-ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности).
- б) Культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой).

в) Деятельностно- ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика)

Цели и задачи реализации учебного предмета

Целью данной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям
- Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
- Формирование общих представлений о культуре движений
- Формирование культуры общения между собой и окружающими
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Развитие основ музыкальной культуры
- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
- Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
- Развитие умения определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).
- Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика».

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«**Музыкальное воспитание**», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями. Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«**Ознакомление с окружающим**», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и **физкультурой**: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой,

создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

Обучение детей по программе «Бальные танцы», предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей, возможность приобщения к прекрасному миру танца, обогащённое соприкосновением с этим светлым и радостным искусством, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно.

-Актуальность

Актуальность данной программы можно подтвердить мыслью, высказанной ещё Сократом: «Танцы - это, прежде всего, упражнения, необходимые для здоровья, способствующие уменьшению веса тела и рассчитанные на формирование гармонии между душой и телом».

Бальные танцы, например, положительно влияют на физическое развитие человека - делают организм выносливым, сильным, здоровым, а тело – красивым, пластичным, гибким. Бальные танцы также воспитывают морально-волевые, эстетические качества: терпение, настойчивость, стремление достичь заданной цели, чувство уверенности в себе, чувство уважения к другим танцорам и своему тренеру, чувство товарищества, ответственность перед партнёром.

-Цель и задачи

Цель программы – это содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами танца, основанное на формировании двигательной сферы и создании предпосылок для развития творческой активности детей.

Задачи:

1.Обучающие:

- знакомство с историей и особенностями бального танца;
- знакомство с понятиями и терминологией;
- овладение основными движениями и фигурами бального танца;
- обучение основам музыкальной грамотности;

2.Развивающие:

- развитие общей культуры личности путём приобщения ребёнка к хореографии бального танца;
- развитие двигательных, координационных и музыкальных данных детей;
- развитие воображения через умение сформировать танец на основе простейших танцевальных движений;

3.Воспитывающие:

- формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке;
- формирование навыков творческой деятельности у учащихся, проявляющих увлечённость;

4.Специальные:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата ребёнка;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- развитие творческих и созидательных способностей детей;

-Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу бальных танцев);
 - формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
 - формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга на танцевальной площадке;
 - формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.
- Возраст детей

Бальные танцы не имеют строгих возрастных ограничений. Данная программа предусматривает построение процесса обучения по спирали с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний.

Ожидаемые результаты

- дети с удовольствием посещают занятия по программе, активны на занятиях;
- родители интересуются занятиями детей;
- педагоги активно используют полученные умения детей на различных мероприятиях;
- каждый ребёнок может осознанно повторить выученные элементы танцев;
- выявление и привлечение способных детей к расширенным и углубленным дополнительным знаниям.

-

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН кружка «Легкость движения».

№ п/ п	Тема.	Количество часов.		
		Всего	Теоретически	Практически
1	Азбука музыкального движения. Вводное занятие	2	1	1
2	Ритмика. Развитие ритмического восприятия	2	1	1
3	Развитие музыкальности	2	1	1
4	Паузы в движении и их использование	2	1	1
5	Развитие пластики тела	2	1	1
6	Упражнения на формирование правильной осанки	2	1	1
7	Упражнения на растяжку	2	-	2
8	Упражнения на пластику	2	1	1
	Танцевально-ритмическая гимнастика			
9	Общеразвивающие упражнения	2	1	1

10	Виды шага, бега, прыжков	2	-	2
11	Изучение позиций	2	1	1
	Диско-танцы			
12	«Музыкальный»	2	-	2
13	«Стирка»	2	-	2
14	Вару-вару	2	-	2
	СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ			
15	Вводный. Техника безопасности Начальная диагностика	2	1	1
16	Просмотр видеоклипов. Разбор движений.	2	1	1
17	Позиции ног.	2	1	1
18	Позиции рук.	2	1	1
19	Позиции ног в танце. Позиции рук.	2	1	1
20	Комбинированные упражнения.	2	1	1
21	Постановка танца.	2	-	2
22	Постановка танца.	2	-	2
23	Корея- такая далёкая и близкая . Позиции ног в танце.	2	1	1
24	Позиции рук. Комбинированные упражнения	2	-	2
25	Комбинированные упражнения.	2	1	1
26	Танцевальные позы.	2	1	1
27	Комбинированные упражнения.	2	1	1
28	Танцевальные позы.	2	1	1
29	Танцевальные позы.	2	1	1
30	Постановка танца	2	-	2
31	Постановка танца	2	-	2
	СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ,			
32	Просмотр видеоклипов. Разбор движений.	2	1	1
33	Позиции ног. Позиции рук	2	1	1
34	Комбинированные упражнения. Постановка танца.	2	-	2
	Итого	68ч	23ч	45ч

СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
 2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
 3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
 4. Детский фитнес. М., 2006.
 5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
 6. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
 7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
- Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997