

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

<b>УТВЕРЖДАЮ</b> И.о. директора ГБОУ гимназии №168 Судакова-Голлербах Приказ № 77-1/о от 31 августа 2023 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР Г.Н.Рудник 30 августа 2023 г.
<b>РАССМОТРЕНО</b> На заседании МО учителей начальной школы протокол № 1 от 30 августа 2023 г. Руководитель МО И.Г.Петрова	<b>ПРИНЯТО</b> решением педагогического совета протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
Танцевальная студия «Капельки»  
1 класс

2023-2024 учебный год

МО учителей физической культуры

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**  
2023г

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности общекультурного направления «Капельки» разработана на уровне начального общего образования.

Составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, с учетом распределенных по модулям проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования по предмету Танцевальная студия «Капельки», примерной программы воспитания.

### **Нормативная основа программы**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286.
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Программа «Капельки» составлена на основе программы по хореографии для детей 1-4 классов, утвержденной Министерством образования 06.03.2001г.
- Основная образовательная программа НОО ГБОУ гимназии №168 Центрального района Санкт-Петербурга

Программа «Капельки» предназначена для преподавания основ хореографического искусства для детей 7 –11 лет в рамках дополнительного образования.

Содержание программы предусматривает систематическое и последовательное обучение в рамках аудиторных и внеаудиторных занятий, ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Одним из наиболее важных направлений в хореографическом искусстве является развитие эмоционального интеллекта обучающихся. Через опыт чувственного восприятия и художественного исполнения формируется эмоциональная осознанность, рефлексивная установка личности в целом.

Особая роль в организации занятий младших школьников принадлежит игровым формам деятельности, которые рассматриваются как широкий спектр конкретных приёмов и методов, внутренне присущих самому искусству — от традиционных фольклорных игр и театрализованных представлений к танцевальным импровизациям, направленным на освоение жанровых особенностей, элементов хореографического языка, композиционных принципов.

Программа предполагает освоение азов классического танца, изучение танцевальных элементов, и народных танцев, и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу «Капельки» включены упражнения и движения классического, народного танцев, доступные детям 7-11 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Приходя на занятия ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие -

разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Занятия хореографией способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивает эстетический вкус, культуру поведения и общения.

### **Цели обучения:**

- изучение традиционных народных танцев, традиций, обычаев, обрядов, истории и культуры своей родины;
- формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами танца;
- воспитание культуры движения;
- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни.

### **Задачи обучения:**

- формировать первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию, самоопределению ребёнка, организации здорового и содержательного досуга;
- прививать интереса к занятиям, любовь к танцам;
- развивать танцевальные и музыкальные способности, двигательную память, осмысленность исполнения танцевальных движений, внимание, творческие способности, выразительность;
- дать представление о танцевальном образе, характере исполнительского мастерства.

### **Принципы обучения:**

Процесс обучения в курсе хореографии в основном направлен на реализацию дидактических принципов:

1. Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.
2. Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.
3. Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.
4. Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.
5. Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:
  - безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
  - глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;

- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;
- 6. Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Преподавание курса осуществляется в очной форме, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий.

### **Предметные результаты**

#### **Личностные:**

1. Владение умениями и навыками (физическими качествами).
2. Демонстрировать результаты.
3. Владеть способами оздоровительной деятельности (самостоятельно выполнять и проводить различные комплексы упражнений).
4. Владеть способами творческой деятельности (участие в творческих конкурсах).
5. Владеть правилами поведения на занятиях (нормы техники безопасности, личной гигиены и занятий).

#### **Метапредметные:**

1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и наполнения содержанием.
2. Владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений базовых видов спорта, активно их использовать.
3. Владение способами наблюдения показателями индивидуального здоровья.

#### **Предметные:**

1. Способность отбирать танцевально-ритмические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы.
2. Способность составлять планы занятий с использованием танцевально-ритмических упражнений разной педагогической направленности.
3. Умение совместно с преподавателем проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических качеств деятельности.

## **2. Учебно-тематический план.**

№ п/п	Наименование разделов, блоков	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
<b>I год обучения</b>					
<b>1</b>	<b>Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b>  1. Элементы музыкальной грамоты. 2. Музыкально — ритмические упражнения,	9	3	3	Выполнение ритмических упражнений; построение и перестроение; вовлечение в игровую деятельность; анализ действий; обогащение музыкально —

	<p>гимнастика.</p> <p>3. Построения и перестроения.</p> <p>4. Слушание музыки.</p>				слуховых представлений.
<b>2</b>	<p><b>Раздел «Танцевальная азбука»</b></p> <p>1. Элементы Классического танца.</p> <p>2. Элементы Народно — сценического танца.</p>	8	4	4	Наблюдение, анализ действий, элементов, позиций рук и ног в классическом танце; сопоставление и копирование движений; развитие осанки.
<b>3</b>	<p><b>Раздел «Танец»</b></p> <p>1. Детские бальные и народные танцы.</p> <p>2. Образные танцы (игровые).</p> <p>3. Постановка танцевальной композиции.</p>	8	4	4	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала; ритмические упражнения, разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание.
<b>4</b>	<p><b>Раздел «Беседы по хореографическому искусству»</b></p> <p>1. История балета.</p> <p>2. Танцы народов РФ.</p>	4	2	2	Наблюдение, прослушивание и просмотр записей фрагментов из балетов, творческих концертов.
<b>5</b>	<p><b>Раздел «Творческая деятельность»</b></p> <p>1. Игровые этюды.</p> <p>2. Музыкально — танцевальные игры.</p>	8	4	4	Игровая деятельность, наблюдение, инсценирование.
	<b>Итого: 33</b>				

## Тематическое планирование занятий студии «Капельки»

1-й год обучения 2023-2024 учебный год

№ урока	Тема урока	Планируемый результат учащихся	Характеристика деятельности обучающихся	Форма проведения	Дано	По факту
1.	Введение. Что такое танец? Инструктаж по Т.Б.	Инструктаж по Т.Б.	Должны знать и применять технику безопасности в зале.	теория		
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	Познакомить учащихся с основными правилами хореографии	Формировать первоначальную хореографическую подготовку	практика		
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притопы)	Начать приучать детей к танцевальной технологии.	Формировать первоначальную хореографическую подготовку	практика		
4.	Понятие о правой и левой руке, правой и левой стороне. Повороты и наклоны корпуса	Научить правильно исполнять упражнения	Формировать первоначальную хореографическую подготовку	практика		
5.	Поза исполнителя. Зритель исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю	Познакомить учащихся с правилами хореографии.	Формировать первоначальную хореографическую подготовку	практика		
6.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы	Развивать кругозор.	Ознакомиться с фрагментами концертов творческих коллективов	теория		
7.	Танцевальная зарядка. Упражнение для рук.	Научить основным танцевальным правилам	Формировать подготовку тела для выполнения упражнений	практика		
8.	Понятие: Ритмическая схема.	Познакомить учащихся с понятием	Регулировать своими эмоциями и управлять ими в	игра		

	Ритмическая игра.	ритмическая схема, игра	процессе игровой деятельности			
9.	Ритмические упражнения с предметами (мяч, обруч, платок).	Научить упражнениям с предметами.	Формировать подготовку тела для выполнения упражнений	практика		
10.	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	Познакомить учащихся с танцевальными формами.	Регулировать своими эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности	игра		
11.	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	Познакомить учащихся с понятием этюд, пантомима.	Регулировать своими эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности	игра		
12.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластическая гимнастика.	Научить основам гимнастики	Формировать подготовку тела для выполнения гимнастических упражнений	практика		
13.	Синхронность и координация движения, используя танцевальные упражнения.	Научить координации	Должны уметь выполнять упражнения по заданию	практика		
14.	Упражнения для профилактики плоскостопия	Научить основам гимнастики	Формировать подготовку тела для выполнения упражнений	практика		
15.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для формирования правильной осанки	Познакомить учащихся с понятием дыхательная гимнастика	Формировать подготовку тела для выполнения упражнений	практика		
16.	Упражнение для суставов. Разминка «Буратино»	Научить основам гимнастики	Регулировать своими эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности	игра		
17.	Упражнения на расслабление мышц	Научить основам гимнастики	Формировать подготовку тела для выполнения гимнастических упражнений	практика		

18.	Упражнения на расслабление мышц	Научить основам гимнастики	Формировать подготовку тела для выполнения гимнастических упражнений	практика		
19.	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри»	Познакомить учащихся с понятием пантомима	Регулировать своими эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности	игра		
20.	Музыкальные, танцевальные темы	Познакомить учащихся с понятием тема в хореографии	Ознакомиться с техникой исполнения простейших танцевальных элементов	практика		
21.	Разучивание простейших танцевальных элементов.	Научить правильно выполнять упражнения	Ознакомиться с техникой исполнения простейших танцевальных элементов	практика		
22.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения	Познакомить учащихся с понятием характер исполнения	Ознакомиться с понятием настроение и исполнение.	практика		
23.	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движения	Подход к хореографической терминологии	Ознакомиться с понятием выразительное исполнение.	практика		
24.	Правила танцевального этикета	Познакомить учащихся с правилами танцевального этикета	Знать правила танцевального этикета	теория		
25.	Танцевально-спортивная гимнастика	Познакомить учащихся с основами акробатики	Ознакомиться с техникой исполнения простейших гимнастических элементов	практика		
26.	Элементы акробатики	Разучить основные движения акробатики	Ознакомиться с техникой исполнения простейших акробатических элементов	практика		
27.	Понятие	Познакомить	Уметь слушать и	практика		



	размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце	учащихся с основами музыкальной грамоты	понимать музыкальный счет			
<b>28.</b>	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха	Развивать у учащихся музыкальный слух	Регулировать своими эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности	игра		
<b>29.</b>	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развивать музыкальный слух и ритм	Уметь выполнять упражнения по заданию	практика		
<b>30.</b>	Ритмические упражнения	Научить правильно выполнять упражнения	Уметь выполнять упражнения по заданию	практика		
<b>31.</b>	Танцевальный рисунок. Гимнастика. Parter	Научить правильно выполнять упражнения	Понятие о танцевальном рисунке	практика		
<b>32.</b>	Гимнастика. Parter	Научить правильно выполнять упражнения	Понятие партерная гимнастика	практика		
<b>33.</b>	Повторение и закрепление пройденного материала	.Научить правильно выполнять упражнения	Уметь выполнять упражнения по заданию	практика		
		Итого:			<b>33ч</b>	