

Приложение № 7.1 к ООП ООО,
(название образовательной программы)
утвержденной приказом директора
от 30.04.2018 № 72/1

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 443 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом

Протокол от 30.08.2022г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школа №443

_____ Е.П. Махаева

Приказ от 01.09.2022 г. № 234

**Программа курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»**

для 7а класса

Автор-составитель программы:
Чиркова Полина Дмитриевна,
педагог дополнительного образования,
первая квалификационная категория

Согласовано Заведующий ОДОД
_____ /Чекова О.В./ _____ 2022 г.

Санкт-Петербург
2022 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общая характеристика программы

Программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» по художественно-эстетическому направлению предназначена для учащихся 7 классов ГБОУ школа № 443.

Программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта и с учетом методики обучения детей танцу.

Программа курса внеурочной деятельности является линейной программой образования и предназначена для неспециализированной общеобразовательной школы. Основная цель программы заключается в общем развитии ребенка, формировании у него разнообразных умений, способностей и качеств личности средствами музыки, ритмических и танцевальных движений.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно - сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Азбука здоровья (ритмика) – это танцевальные упражнения под музыку, которыечат чувствовать ритм и гармонично развиваются тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно оказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют

эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бессспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов – 34 часа. На реализацию курса отводится 1 час в неделю. В каждом классе занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - Развить творческую личность (развитие творческого мышления и творческой активности как обогащение возможностей, заложенных в человеке). Воспитать чувство Прекрасного через познание естественной природы движения.

Задачи программы:

- укрепление психического и физического здоровья средствами ритмики в условиях школьного обучения (формирование правильной осанки, походки; содействие

профилактике плоскостопия; снижение психического напряжения средствами релаксации под музыку в процессе движения и т. д.);

- совершенствование психомоторных способностей (развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей; развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; формирование навыков выразительности, пластиности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев);
- развитие творческих и созидательных способностей детей (развитие мышления, воображения, познавательной активности, расширение кругозора; формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку; воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях);
- поддерживать увлечение занятиями музыкой и пластикой.

Обучающая задача: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая задача: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная задача: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

1.3 Учебно-методические пособия

- 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.
- 8.Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
- 9.Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.
- 10.Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ
- 11.Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ
- 12.Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и

образовательных программ. /Сост. И.В.Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.

13.Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.

14.Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.dance-city.narod.ru

2. www.danceon.ru

3. www.mon.gov.ru

4. [www.tangodance.](http://www.tangodance.com)

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа курса внеурочной деятельности направлена на достижение следующих образовательных результатов:

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. **Наличие эмоционально - ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.** Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты:

- **регулятивные**
- ✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- ✓ накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- ✓ **наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности**

Предметные результаты:

- **познавательные**
- ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь:

- ✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
 - ✓ под музыку приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
 - ✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
 - ✓ ходить и бегать по кругу, с сохранением правильных дистанций, не сужая круг, и не сходя с его линии;
 - ✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
 - ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
 - ✓ выполнять игровые и плясовые движения;
 - ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
 - ✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- **КОММУНИКАТИВНЫЕ**
 - ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;
 - ✓ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

6 часов	Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии. Совершенствование танцевальных движений, отработанных в предыдущем году: поскоки, галоп, полька, различные виды ходьбы и бега. Сочетание движений между собой. Знакомство с новыми элементами танца и движениями: поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку вперед и в сторону, на носок вперед, в сторону, назад; «гармошка», присядка и полуприсядка, различные движения рук, эстрадные движения.	Совместная танцевально-игровая деятельность.
6 часов	Роль ритмики в повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 10 класса, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.	Совместная танцевально-игровая деятельность.
6 часов	Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.	Совместная танцевально-игровая деятельность.
4 часа	Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства. Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д. Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства. Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.	Совместная танцевально-игровая деятельность.

8 часов Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

Совместная
танцевально-
игровая
деятельность.

- 4 часа**
- Упражнения для развития силы, гибкости в образных и игровых двигательных действиях, жестах и заданиях, раскрывающих понятный детям образ, настроение, ощущение тяжести или легкости.
 - Упражнения на развитие мимики и пантомимики: радость, грусть, страх.
 - Выполнение знакомых движений под другую музыку.

Совместная
танцевально-
игровая
деятельность.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Танцевальная азбука	1
3	Игроритмика	1
4	Основы танцевального искусства	1
5	Танцевальная азбука	1
6	Музыкально-танцевальные игры	1
7	Творческая деятельность	1
8	Танцевальная азбука	1
9	Игроритмика	1
10	Основы танцевального искусства	1
11	Творческая деятельность	1
12	Музыкально-танцевальные игры	1
13	Игроритмика	1
14	Музыкально-танцевальные игры	1
15	Основы танцевального искусства	1
16	Танцевально-игровая гимнастика	1
17	Игроритмика	1
18	Музыкально-танцевальные игры	1
19	Основы танцевального искусства	1
20	Танцевально-игровая гимнастика	1
21	Игроритмика	1
22	Музыкально-танцевальные игры	1
23	Танцевальная азбука	1
24	Танцевально-игровая гимнастика	1
25	Творческая деятельность	1

26	Игроритмика	1
27	Музыкально-танцевальные игры	1
28	Творческая деятельность	1
29	Танцевально-игровая гимнастика	1
30	Музыкально-танцевальные игры	1
31	Танцевально-игровая гимнастика	1
32	Музыкально-танцевальные игры	1
33	Танцевально-игровая гимнастика	1
34	Танцевальная азбука	1