

Приложение № 17.1 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

«Школа здоровья»

для 9а 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 «Школа здоровья» по художественно-эстетическому направлению предназначена для учащихся 9 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 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.

Школа здоровья (ритмика) – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают 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 сказывается 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. Бесспорно 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, пластичности, 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.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

<i>6 часов</i>	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.
<i>6 часов</i>	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.
<i>6 часов</i>	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.
<i>4 часа</i>	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.	Совместная танцевально-игровая деятельность.

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.

<i>8 часов</i>	<p>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.</p>	Совместная танцевально-игровая деятельность.
	<p>В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.</p>	
<i>4 часа</i>	<ul style="list-style-type: none">• 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