

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение**

**«Журавлевская основная общеобразовательная школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрено:**  на заседании педагогического совета  МОБУ «Журавлевская ООШ»  Протокол № 1 от 31.08.2021г | **Утверждено:**  Директор МОБУ «Журавлевская ООШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_П. Г.Савенков  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«В ритме танца»**

**(спортивное направление)**

**1-4 класс**

**Срок реализации 1 год**

Составитель: Савенкова Ольга Андреевна,

учитель физической культуры

Журавлево, 2021

Содержание

Результаты освоения курса внеурочной деятельности… ……….……………………3

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием

форм организации и видов деятельности ……………………………………………….5

Тематическое планирование ………………………………………...............................7

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

***Личностные результаты:***

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Метапредметные результаты:***

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием**

**форм организации и видов деятельности**

Музыкальное воспитание средствами движения осуществляется в играх, хороводах, плясках, танцах, упражнениях, драматизациях, доступных и интересных детям.

**Музыкальная игра.** Техника безопасности. Теория танца, история возникновения танца. Элементы строевой подготовки. Элементы музыкальной игры.

**Пляски, танцы, хороводы.**

* пляски с зафиксированными движениями*,*построение которых всегда зависит от структуры музыкального произведения;
* пляски комбинированные*,*имеющие зафиксированные движения и свободную импровизацию;
* свободные пляски*,*которые носят творческий характер и исполняются  под народные плясовые мелодии. Дети, используя знакомые элементы танцев, построений, упражнений, комбинируют их по-новому, придумывают «свою» пляску;
* хороводы плясового характера*,*чаще связанные с народными песнями, исполняя которые дети инсценируют сюжет, сопровождая его плясовыми движениями;
* детский «бальный танец»,включающий вальсообразные движения.Лёгкий, оживленный характер музыки сопровождается всё время повторяющимися танцевальными элементами .
* характерный танец*,*в котором «свободные» плясовые движения исполняет какой-либо персонаж в свойственной ему манере (танец снежинок).

**3.Упражнения.**

* разучивания игр плясок;
* хороводов;
* разучивание ритмического рисунка;
* акцента;
* ходьбе;
* беге;
* поскоках;
* усвоении отдельных танцевальных элементов;
* общеразвивающие упражнения;
* упражнения для развития осанки;
* гимнастические упражнения;
* упражнение на развитие координации.

разучивания игр, плясок, хороводов и упражнений. Важно научить ребят

Движение под музыку дополняет  ряд задач занятий ритмикой:

* дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;
* создает приподнятое настроение;
* развивает активность, инициативу;
* развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

**Формы организации и виды деятельности:**урок – игра, повтор упражнений за учителем, соревнования, эстафеты, музыкальный урок, тренировочные занятия, репетиции.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности при занятиях. Элементы строевой подготовки. | 1 |
| 2. | Урок-игра «Давайте познакомимся».  Танцевальная игра «Один плюс все!». | 1 |
| 3. | Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Подвижная игра. | 2 |
| 4. | Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи  и спины. Освоение упражнений  для туловища, шеи и спины. | 2 |
| 5. | Техника выполнения упражнений  на развитие осанки.  Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере. | 2 |
| 6. | Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости. | 2 |
| 7. | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (**Степ-тач, тач-фронт,**) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма Стретчинг. | 2 |
| 8. | Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики. | 2 |
| 9. | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (**V-степ кёрл**) Аэробика и её виды. Подсчет музыки. Стретчинг. | 2 |
| 10. | Обучение  базовым шагам  используемых в аэробике. Выполнение упражнений в расслаблении мышц . | 2 |
| 11. | Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Выполнения упражненийв равновесии. | 2 |
| 12. | Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в аэробике. Подвижные игры. | 2 |
| 13. | Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры | 2 |
| 14. | Разучивание танцевальных композиций. Подвижные игры. | 2 |
| 15. | Выполнение  танцевальных композиций. Подвижные игры. | 2 |
| 16. | Партерная гимнастика .Упражнения на развитие осанки, гибкости.. | 2 |
| 17. | Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики | 2 |
| 18. | Геометрические композиции фигур (коллективные). | 2 |
| 19. | Упражнения на развитие координации. Танец «Стирка» | 2 |
| 20. | Упражнения на ориентировку. Игра на внимание «Быстро по местам!». | 2 |
| 21. | Ритмико-гимнастические упражнения.  Игра «Танцевальный паровоз!». | 2 |
| 22. | «Я – герой сказки». Любимый персонаж . | 2 |
| 23. | Знакомство с мячом. Прокатывания мяча: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;  - игры с мячом: «Догони мяч», «Докати мяч» | 2 |
| 24. | Обучение  сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. | 2 |
| 25. | Обучение сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации. | 2 |
| 26. | Разучивание танцевальных композиций. Подвижные игры. | 2 |
| 27. | Совершенствование комбинации на 32 счета Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса). | 2 |
| 28. | Музыкальные подвижные игры по выбору детей. | 2 |
| 29. | Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). | 2 |
| 30. | Повтор упражнений вслед за педагогом под ритмичную музыку. | 2 |
| 31. | Повтор упражнений вслед за педагогом под ритмичную музыку. | 2 |
| 32. | Геометрические композиции фигур (коллективные). | 2 |
| 33. | Разучивание танцевальных композиций. Подвижные игры. | 2 |
| 34. | Игры под музыку. Танцевальные упражнения: повороты, хлопки, подскоки. | 2 |
| 35. | Совершенствование комбинации на 32 счета Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса). | 1 |
| 36. | Подведение итогов. | 1 |
|  | Всего: | **68 часов** |