

Приложение № 1.1 к ООП НОО(обновленный ФГОС НОО),
(название образовательной программы)
утвержденной приказом директора
от 12.05.2022 №107

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

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом

Протокол от 30.08.2022 г. №1

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школа №443

_____ Е.П. Махаева

Приказ от 01.09.2022 г. №234

Программа курса внеурочной деятельности
«Движение под музыку»
для 1а 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
1.2. Цель и задачи программы
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....
3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. *Общая характеристика программы*

Программа курса внеурочной деятельности «Движение под музыку» по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для учащихся 1 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 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.

Движение под музыку – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

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

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

Занятия тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно занятия по музыку наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. Дети

совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия 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.

Занятия «Движение под музыку» 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.

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.

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

Учебно-познавательные и учебно-практические задачи	Содержание	Виды внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности
Раздел 1. Игроалгоритика			
Тема 1			
	6 часов	<p>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</p> <ul style="list-style-type: none"> • хлопки и удары ногой, на каждый счет и через счет, только на первый счет; • ходьба на каждый счет и через счет; • выполнение различных движений руками, туловищем в различном темпе. 	Совместная танцевально-игровая деятельность.
Раздел 2. Игrogимнастика			
Тема 1			
	6 часов	<ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу: перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию: повороты направо, налево переступанием по команде; перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом: бег «змейкой». • Общеразвивающие упражнения. Ходьба бодрая, спокойная, на носках и с высоким подниманием бедра; сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками; стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями; 	Совместная танцевально-игровая деятельность.

		<p>основные движения головой; сочетание упоров с движениями ногами. Упражнения на координацию.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями рук и предплечьями; раскачивание руками из различных исходных положений; контрастное движение руками на напряжение и расслабление, расслабление рук в положении лежа на спине; потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц – выдох, при расслаблении мышц – вдох. Упражнение на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. 	
--	--	--	--

Раздел 3. Основы танцевального искусства

Тема 1

	4 часа	<ul style="list-style-type: none"> Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: I, II, III; танцевальные позиции рук: подг., I, II; полуприседы, выставление носка вперед и назад. Танцевальные шаги. Мягкий, высокий на носках, приставной, переменный шаг польки, русский хороводный, русский каблучный шаг; прыжки с ноги на ногу, другую ногу согбая назад, прыжки на двух ногах на месте в сочетании с различными движениями рук. Прямой и боковой галоп. 	Совместная танцевально-игровая деятельность.
--	--------	--	--

--	--	--	--

Раздел 4. Играпластика

Тема 1

<i>6 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.
---------------	---	--

Раздел 5. Музыкально-подвижные игры

Тема 1

<i>8 часов</i>	«Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Лавата», «Музыкальные змейки», «Пятнашки» и др.	Совместная танцевально-игровая деятельность.
----------------	---	--

Раздел 6. Творческие задания

Тема 1

<i>4 часа</i>	Музыкально-творческие игры «Ай да я», «Передай танец». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин», «Создай образ», «Импровизация под песню».	Совместная танцевально-игровая деятельность.
---------------	---	--

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Игроритмика	1
3	Игрогимнастика	1
4	Основы танцевального искусства	1
5	Игропластика	1
6	Музыкально-подвижные игры	1
7	Творческие задания	1
8	Игроритмика	1
9	Игрогимнастика	1
10	Основы танцевального искусства	1
11	Игропластика	1
12	Музыкально-подвижные игры	1
13	Творческие задания	1
14	Игроритмика	1
15	Игрогимнастика	1
16	Основы танцевального искусства	1
17	Игропластика	1
18	Музыкально-подвижные игры	1
19	Творческие задания	1
20	Игроритмика	1
21	Игрогимнастика	1
22	Основы танцевального искусства	1
23	Игропластика	1
24	Музыкально-подвижные игры	1
25	Творческие задания	1
26	Игроритмика	1

27	Игрогимнастика	1
28	Музыкально-подвижные игры	1
29	Игропластика	1
30	Музыкально-подвижные игры	1
31	Творческие задания	1
32	Игроритмика	1
33	Игрогимнастика	1
34	Музыкально-подвижные игры	1