

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КРЮКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Крюковской СОШ  
Приказ от 31.08.2022 № 181 - ОД  
\_\_\_\_\_ Г.А. Молчанова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности «Танец»**  
*(учебный предмет, курс)*

Уровень общего образования (класс) – начальное общее образование **1 класс**  
*(дошкольное, начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)*

Количество часов - **33 часа**

Учитель - **Тюленева Елена Николаевна**  
*(ФИО)*

Программа разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373), примерной программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001 г.  
*(примерная программа/программы, издательство, год издания)*

Ростовская область, Куйбышевский район, х. Крюково

2022год

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

### 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.
- познавательные:
  - ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя;
  - ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
  - ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
  - ✓ 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;
  - ✓ выполнять игровые и плясовые движения;
  - ✓ 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.

## **Содержание курса внеурочной деятельности.**

Содержание курса направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

### **1. Раздел «Упражнения на ориентировку в пространстве».**

Данный раздел содержит в себе упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве.

Введение. Что такое ритмика. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки.

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

### **2. Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения».**

Основное содержание этого раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков и упражнения на выработку координационных движений. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой, без опоры, с предметами. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических

рисунков. Имитация отбрасывания воды с пальцев. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

### **3. Раздел «Упражнения с детскими музыкальными инструментами».**

Упражнения с детскими музыкальными инструментами помогают развить у ребенка чувство ритма и музыкальный слух. Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

### **4. Раздел «Игры под музыку».**

Игры под музыку способствуют формированию у детей музыкальных, танцевальных и творческих способностей. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

### **5. Раздел «Танцевальные упражнения».**

Задания этого раздела носят не только развивающий, но и познавательный характер. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.

Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком). Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Основные движения местных народных танцев.

**Формы организации занятий:** групповые занятия.

**Формы проведения занятий:** практические занятия, музыкально-игровые занятия, занятия-соревнования, открытый урок, творческий проект, мастер-класс, видео-урок, инсценировка, урок-презентация, урок-конкурс, танцевальный батл.

**Основные виды занятий:** обучающие, общеразвивающие, воспитательные, игровые, спортивные.

**Виды учебной деятельности в период обучения с применением дистанционных образовательных технологий:** просмотр видео-уроков, видео-концертов, видео-лекций, документальных фильмов про культуру, танцы и их развитие.

## Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Количество часов
		<b>Раздел «Упражнения на ориентировку в пространстве».</b>	
1	06.09.	Введение. Что такое ритмика. Правильное исходное положение.	1
2	13.09.	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен.	1
3	20.09.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	1
4	27.09.	Ориентировка в направлении движений.	1
5	04.10.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1
		<b>Раздел «Ритмико–гимнастические упражнения».</b>	
6	11.10.	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	1
7	18.10.	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами.	1
8	25.10.	Наклоны и повороты туловища вперед, вправо, влево	1
9	08.11.	Приседания с опорой, без опоры, с предметами.	1
10	15.11	Сгибание и разгибание ноги в подъеме, выставление ноги на носок вперед и в стороны.	1
11	22.11.	Упражнения на выработку осанки.	1
12	29.11.	Перекрестное поднятие и опускание рук .	1
13	06.12.	Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой.	1
14	13.12.	Изучение позиций рук. Смена позиций рук.	1
15	20.12.	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.	1
16	27.12.	Имитация отбрасывания воды с пальцев.	1
17	10.01.	Свободное круговое движение рук.	1
18	17.01.	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно.	1
		<b>Раздел «Упражнения с детскими музыкальными инструментами».</b>	
19	24.01.	Движения кистей рук в разных направлениях.	1
20	31.01.	Упражнения для пальцев рук на детском пианино.	1

21	07.02.	Акцент в музыке.	1
22	21.02.	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане .	1
		<b>Раздел «Игры под музыку».</b>	
23	28.02.	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки,.	1
24	07.03.	Изменение направления танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.	1
25	14.03.	Выполнение имитационных упражнений и игр.	1
26	21.03.	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	1
27	04.04.	Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.	1
		<b>Раздел «Танцевальные упражнения».</b>	
28	11.04.	Знакомство с танцевальными движениями.	1
29	18.04.	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах.	1
30	25.04.	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук.	1
31	02.05.	Элементы русской пляски	1
32	16.05.	Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.	1
33	23.05.	Основные движения местных народных танцев.	1

«Рассмотрено»

Протокол заседания ШМО

учителей начальных классов

МБОУ Крюковской СОШ

От 29.08.2022 года № 1

\_\_\_\_\_ Е.В.Казьмина

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_ Н.В. Литвинова

от 30.08.2022года