

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 32
имени 19-й гвардейской стрелковой дивизии г. Томска

РАССМОТРЕНО
МО начальной школы

Г.С. Лаптева
Протокол №1
от 29.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО
МС школы

Г.А. Тужикова
Протокол №1
от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ №32
г. Томска

М.Н. Крюкова
Приказ № 253-о
от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Танцевальный спорт»

Уровень: 1-4 классы

Количество часов по учебному плану: 1 час в неделю

Количество часов в год: 33 часа -1 класс

34 часа-2 класс

34 часа-3 класс

34 часа-3 класс

Составитель:
Огуля Ю.А.
учитель физической культуры

ТОМСК 2024

Пояснительная записка

Программа «Танцевальный спорт» позволит повысить физическую активность детей, а выполнение музыкальных игровых заданий увеличивает эффективность обучения школьников двигательным действиям на фоне оптимальной двигательной активности и повышения двигательного опыта. Танцы обладают огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания его обычаи и характер. Программа является основой занятий на уроке.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает освоение азов ритмики, изучение танцевальных элементов, исполнение спортивных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу включены упражнения и движения спортивно-акробатических элементов доступные детям 7-11 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Цель программы: удовлетворение потребности младших школьников в движении, развитие физических, умственных и творческих способностей, нравственных качеств.

Задачи:

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств;
- развивать двигательные реакции, точность движения, гибкость;
- развивать коммуникативные умения;
- воспитывать внимание, культуру поведения;
- обучать умению работать индивидуально и в группе;
- развивать природные задатки и способности детей;
- развивать доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе;
- развивать коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной деятельности.

Актуальность данной программы состоит в биологически необходимом объеме движений для младших школьников, смене умственного процесса на физическую деятельность, снижения утомляемости учащихся и активизации малоподвижных учащихся.

Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности школьника средствами танцевально-игровой гимнастики. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

1. Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс - 33 часа

Содержание занятий 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.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука.
3. Танец.
4. Беседы по хореографическому искусству.
5. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения - знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты». С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий: -правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением; -художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1-4 класса. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Танцевальная азбука». Этот раздел включает изучение основных позиций и движений спортивного танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений.

Раздел «Танец». Этот раздел включает изучение спортивных танцев. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно. В танцах определенной композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идет усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народный танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца. Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции. Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

Раздел «Творческая деятельность». Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребенка, найти индивидуальный подход к нему с учетом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актерами, хореографами,

исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия. Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен.

2. Планируемые результаты освоения курса ВУД

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действия

- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

1 класс

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. - 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.

Предметные результаты - 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.

2 класс

Личностные результаты Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты

Регулятивные - Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

Познавательные - самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам; - соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

Коммуникативные - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); - формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Предметные результаты

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- правильно выполнять упражнения: «Приставной, пружинящий шаг, поскок»

3 класс

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха и неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ.

Метапредметные результаты

Регулятивные проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; умение действовать по плану и планировать свою деятельность. умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учета характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении; познавательные повторять любой ритм, заданный учителем;

задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Коммуникативные

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

Предметные результаты

Должен научиться:

- рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;

- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

- передавать в игровых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.

4 класс

Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Метапредметные результаты

Регулятивные

преобразовывать практическую задачу в познавательную; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; целеустремленность и настойчивость в достижении цели.

Познавательные

правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

Коммуникативные

продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников; с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия; умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные результаты отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.

3 Тематическое планирование для 1-4 классов.

№ раздела	Тема занятия	классы			
		1	2	3	4
1	Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты 2. Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика. 3. Построения и перестроения.	8	8	8	8

	4. Гимнастика.				
2	Раздел «Танцевальная азбука» 1. Элементы спортивного танца. 2. Элементы классического танца.	10	10	10	10
3	Раздел «Танец» 1. Постановка танцевальной композиции. 2. Образные танцы (игровые).	12	12	12	12
4	Раздел «Творческая деятельность» 1. Игровые этюды. 2. Музыкально-танцевальные этюды.	3	4	4	4
	Итого:	33	34	34	34

Тематическое планирование для 1 класса

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на занятиях, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Основные танцевальные правила. Постановка корпуса. Разминка.	1
3	Постановка корпуса. Основные правила	1
4	Позиций рук и ног. Основные правила	1
5	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1
6	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1
7	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
8	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9	Разминка. Понятие о правой и левой руке. Повороты и наклоны корпуса.	1
10-14	Разучивание движений эстрадного танца ««Танец мы спортсмены»»	5
15	Эстрадный танец ««Танец мы спортсмены»»	1
16	Индивидуальные задания.	1
17	Ритмико-гимнастические упражнения	1
18-23	Разучивание движений танца с гимнастической палкой	6
24	Упражнения для развития плавности и мягкости движений	1
25	Упражнения для улучшения гибкости	1
26-28	Тренировочный танец «Стирка»	3

29	Ритмико-гимнастические упражнения	1
30	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
31-33	Игры под музыку	3

Тематическое планирование для 2 класса

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев	1
2	Разминка. Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1
3-5	Упражнения на формирование гибкости и растяжки.	3
6-11	Разучивание движений танца «Кенгуру».	6
12	Разминка. Танцевальные элементы в форме игры	1
13-15	Разучивание движений танца «Расскажи-ка, воробей»	3
16-18	Разучивание движений танца с мячами	3
19-23	Танец с мячом. Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, змейка, воротца.	5
24	Разминка. Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
25	Общеразвивающие упражнения. Гимнастика партер	1
26-30	Разучивание основных движений танца «Буги-вуги»	5
31	Разминка. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
32	Упражнения на предотвращение плоскостопия. Гимнастика партер	1
33	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки». Игры под музыку (имитация под музыку)	1
34	Урок-смотр знаний.	1

Тематическое планирование для 3 класса

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Разминка. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне	1
3	Общеразвивающие упражнения. Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина	1

4	Общеразвивающие упражнения. Понятие «шаг» 45, 90, 180. Растяжка.	1
5-6	Общеразвивающие упражнения. Понятие «шаг» 45, 90, 180. Растяжка.	2
7-11	Спортивный танец с предметами (ленты, мячи). Разучивание основных движений.	5
12	Разминка. Гимнастические элементы	1
13-14	Упражнения на развитие координации движений	2
15-19	Разучивание движений танца «Ламбада»	5
20	Разминка. Ритмические упражнения в различных комбинациях	1
21	Общеразвивающие упражнения. Танец «Фигурный вальс». Разучивание движений.	1
22	Упражнения на координацию движений, на дыхание, для развития правильной осанки.	1
23-26	Танец «Фигурный вальс». Разучивание движений	4
27-28	Упражнения на улучшение гибкости. Танец «Фигурный вальс».	2
29-32	Танец «Фигурный вальс». Постановка композиции.	4
33	Разминка. Индивидуальное творчество.	1
34	Индивидуальное творчество.	1

Тематическое планирование для 4 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Разминка. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
3-4	Общеразвивающие упражнения с предметами	2
5-8	Разучивание основных спортивных акробатических движений.	4
9	Спортивная акробатическая композиция. Показательное выступление.	1
10	Разминка. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп	1
11-13	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса	3
14-17	Танец «Хорошее настроение». Построение композиции.	4
18	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1
19	Разминка. Танцевальный бег, упражнения для профилактики плоскостопия.	1

20	Упражнения на развитие координации.	1
21-25	Танец «Фигурный вальс». Разучивание движений	5
26	Разминка. Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1
27-28	Упражнения на улучшение гибкости. Гимнастика партер	2
29-33	Танец «Фигурный вальс». Постановка композиции	5
34	Индивидуальное творчество.	1

Приложение

Перечень методического и программного обеспечения

Жуков М.Н Подвижные игры — М.: «Академия», 2005.

Кузнецова Т.Е. Музыкальные игры. / Физкультура в школе.- 8, 2003.

Лисицкая Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика. Методика и физиологическое воздействие.-М., ВЛАДОС, 2005

Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М., АСКО 2002.

Образцова Т.Н. Музыкальные игры для детей: ИКТЦ «Лада», Гамма Пресс 2005

Матвеев А.П Физическая культура: Учеб. для 1-4 кл. — М., 2010