

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Начальная школа - детский сад №14"

Утверждаю  
Директор МБОУ  
"Начальная школа -  
детский сад №14"  
Н.В.Бочкова  
"30" 08 2019г.  
Приказ № 82 - ОД

**Рабочая программа по курсу  
внеурочной деятельности  
"Танцевальная аэробика"  
(спортивно-оздоровительной  
направленности)  
1 класс**

Разработал:  
Феоктистова Д.М.  
учитель начальных классов

2019-2020 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Танцевальная аэробика» составлена на основе требований ФГОС начального общего образования, «спортивно-оздоровительное развитие и воспитание младших школьников».

Программа по курсу внеурочной деятельности «Танцевальная аэробика» для учащихся 1 класса, рассчитана на 33 ч (1 ч в неделю. 33 учебные недели в год . с учетом праздничных, выходных дней) , что предусмотрено основной образовательной программой и учебным планом МБОУ «Начальная школа — детский сад №14» и соответствует годовому календарному графику школы на 2019 - 2020 учебный год.

### Планируемые результаты освоения курса «Танцевальная аэробика» Личностные, метапредметные и предметные

#### Личностные результаты.

##### У учащихся будут сформированы:

- мотивация учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные 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.

##### Учащиеся получают возможность для формирования:

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

#### Метапредметные результаты.

##### Учащиеся научатся:

- 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;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

##### Учащиеся получают возможность научиться:

- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

### Содержание курса

#### 1. Азбука музыкального движения

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.

Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.

Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

#### 2. Развитие пластики тела

##### Общеразвивающие упражнения.

Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

### **3. Танцевально-ритмическая гимнастика**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

### **4. Диско-танцы**

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Танцы и пляски Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек». Парная пляска. Чешская народная мелодия. Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку». Формы организации и виды деятельности . Музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

#### **Формы организации и виды деятельности**

Музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

**Тематическое планирование**

|                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Азбука музыкального движения(13ч)</b>                                                                                              |
| Вводное занятие (1ч)<br>Развитие ритмического восприятия (4ч)<br>Развитие музыкальности (4ч)<br>Паузы в движении и их использование (4ч) |
| <b>2.Развитие пластики тела (10ч)</b>                                                                                                    |
| Упражнения на формирование правильной осанки (6ч)<br>Упражнения на растяжку(2ч)<br>Упражнения на пластику (2ч)                           |
| <b>3.Танцевально-ритмическая гимнастика (7ч)</b>                                                                                         |
| Общеразвивающие упражнения(2ч)<br>Виды шага, бега, прыжков(2ч)<br>Изучение позиций(3ч)                                                   |
| <b>4.Диско-танцы (4ч)</b>                                                                                                                |
| "Музыкальный" (1ч)<br>"Стирка" (1ч)<br>Вару-вару (1ч)<br>Полька (1ч)                                                                     |
| <b>5.Итоговое занятие (1ч)</b>                                                                                                           |

Календарно - тематическое планирование

1 класс

| № уроков                            | Плановые сроки прохождения темы  | Фактические сроки (и/или коррекция) | Наименование разделов и тем      | Характеристика деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                  |                                     |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1                                   | 11.09                            |                                     | Вводное занятие                  | Умение правильно входить в зал.<br>Способность соблюдать правила поведения на уроке, технику безопасности.<br>Уметь готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному.<br>Разминка 5- 10 мин. , проверка правильности осанки.                                                                                                                                                                                          |
| <b>Азбука музыкального движения</b> |                                  |                                     |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2-5                                 | 18.09<br>25.09<br>02.10<br>09.10 |                                     | Развитие ритмического восприятия | Разминка 5 – 10 мин. начать приучаться к танцевальной технологии.<br>Уметь ходить и бегать держа дистанцию, не сужая круг и не сходя с его линий. Правильно ориентироваться в пространстве, выполнять ходьбу, бег, перестроение в шеренгу, колонну, цепочку, пары.<br>Правильно выполнять ритмико - гимнастические упражнения. Как правильно повторять движения за ведущим. Выполнять упражнения на координацию движений. |
| 6-9                                 | 16.10<br>23.10                   |                                     | Развитие музыкальности           | Реагировать на музыку движениями. Выполнять имитационные упражнения под музыку различного темпа. Выполнять музыкальные игры с элементами логоритмики. Выполнять танцевальные                                                                                                                                                                                                                                              |

|                               |                                  |  |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------|----------------------------------|--|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | 30.10<br>13.11                   |  |                                              | упражнения передавая характер музыки. Управлять координацией движений под музыку различного характера. Движения танца. Двигаться под музыку                                                                                                                                                                                                                             |
| 10-13                         | 20.11<br>27.11<br>04.12<br>11.12 |  | Паузы в движении и их использование          | Понятие об акценте, метрической пульсации; паузах, длительности, ритмическом рисунке, метре. Умение выделить акценты, метрическую пульсацию, паузу. Умение производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых. Упражнения на акцентировании паузы в движении. Самостоятельный показ акцента и паузы. |
| <b>Развитие пластики тела</b> |                                  |  |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 14-17                         | 18.12<br>25.12<br>15.01<br>22.01 |  | Упражнения на формирование правильной осанки | Формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравнивание нервных процессов. Умение играть и проводить игры на формирование правильной осанки.                                                                                       |
| 18-19                         | 29.12<br>05.02                   |  | Упражнения на растяжку                       | Обсуждение правил выполнения упражнений на растяжку. Подготовка тела к выполнению более сложных упражнений, в том числе и к шпагату. Знакомство с комплексом упражнений на растяжку.                                                                                                                                                                                    |
| 20-21                         | 12.02<br>26.02                   |  | Упражнения на пластику                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                               |                                  |  |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| Танцевально-ритмическая гимнастика |                         |  |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------|-------------------------|--|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22-23                              | 04.03<br>11.03          |  | Общеразвивающие упражнения | Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений. Повторение за руководителем. Самостоятельное использование выученных упражнений.                                                                                                                                                            |
| 24-25                              | 18.03<br>01.04          |  | Виды шага, бега, прыжков   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 26-28                              | 08.04<br>15.04<br>22.04 |  | Изучение позиций           | Знакомство с позициями.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Диско-танцы                        |                         |  |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 29                                 | 29.04                   |  | "Музыкальный"              | Освоение азбуки классического танца; изучение танцевальных элементов; воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В ходе музыкально-тренировочных занятий осуществляется тренировка двигательных навыков, культуры и координации движений, гибкости и технического мастерства. |
| 30                                 | 06.05                   |  | "Стирка"                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 31                                 | 13.05                   |  | Вару-вару                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 32                                 | 20.05                   |  | Полька                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 33                                 | 20.05                   |  | Итоговое занятие           | Подведение итогов изученного. Самостоятельное составление танца.                                                                                                                                                                                                                                  |

