

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Криворожская средняя общеобразовательная школа**

Принято  
Педагогическим советом школы  
Протокол от 28.08.2023 г. № 1  
Председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ Л.В.Зоренко

Утверждаю  
Директор МБОУ Криворожская СОШ  
\_\_\_\_\_ Л.В.Зоренко  
Приказ № 220 от 28.08.2023 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Музыка в движении»  
для 1 класса  
на 2023 – 2024 учебный год**

2023 г.

## **Пояснительная записка**

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к структуре основной образовательной программы.

Курс внеурочной деятельности «Музыка в движении» рассчитан на работу с обучающимися на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Он посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Одна из задач курса — привить учащимся культуру общения с детьми, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, конкурсов, танцевальных игр и соревнований.

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки на занятиях, ребенок овладевает двигательными навыками и умениями, приобретает опыт творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения, развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение, способность к импровизации в движении под музыку.

**Целью** данной программы является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям.
- Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
- Формирование общих представлений о культуре движений.
- Формирование культуры общения между собой и окружающими.
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Развитие основ музыкальной культуры.
- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
- Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.
- Развитие умения определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).
- Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

***Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:***

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

Согласно учебного плана МБОУ Криворожской СОШ на 2023 -2024 учебный год на изучение курса «Музыка в движении» в 1 классе отводится 34 часа (1 час в неделю). Учитывая календарный учебный график школы на 2023 - 24 учебный год данная программа составлена по 33 часа (выходной день 09.05.24).

## **Планируемый результат 1-го года обучения**

### **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.

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.

### Учебно-тематический план, 1 класс

№ урока	Дата План/факт	Кол-во часов	Форма проведения	Название темы	ссылка
1	1.09	1	беседа	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	<a href="http://www.mon.gov.ru">www. mon. gov. Ru</a> <a href="http://www.tangodance.by">www.tangodance.by</a> <a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a>
2	08.09	1	Отработка навыков	Разминка. Поклон.	<a href="http://www.mon.gov.ru">www. mon. gov. Ru</a> <a href="http://www.tangodance.by">www.tangodance.by</a> <a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a>
3	15.09	1	Отработка навыков	Постановка корпуса. Основные правила.	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> <a href="http://www.mon.gov.ru">www. mon. gov. Ru</a>
4	22.09	1	Отработка навыков	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a>
5	29.09	1	Отработка развивающих упражнений	Общеразвивающие упражнения	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a>
6	6.10	1	Отработка ритмико – гимнастических упражнений	Ритмико-гимнастические упражнения	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a>
7	13.10	1	Отработка движений на координацию	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a>
8	20.10	1	Отработка упражнений	Разминка.	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a>
9-	27.10	1	Отработка движений	Движения по линии танца.	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a>
10	10.11	1	инсценирование	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a>
11	17.11	1	инсценирование	Комбинация «Слоник».	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a>
12	24.11	1	инсценирование	Индивидуальные задания.	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a>

13	01.12	1	Отработка ритмико – гимнастических упражнений	Ритмико-гимнастические упражнения	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a>
14	08.12	1	Отработка упражнений	Разминка.	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a>
15	15.12	1	Отработка основных позиций	Позиции в паре. Основные правила	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a>
16, 17	22.12 29.12	2	Разучивание танца	Танец “Диско”. Элементы танца.	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a>
18 - 19	12.01 19.01	2	Отработка упражнений на гибкость	Упражнения для улучшения гибкости	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a>
20 - 22	26.01 02.02 09.02	3	инсценирование	Комбинация «Ладшки».	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a>
23 - 26	16.02 01.03 15.03 22.03	4	Разучивание танца	Тренировочный танец «Стирка»	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a>
27 - 30	5.04 12.04 19.04 26.04	4	Разучивание танца	Танец “Полька”. Разучивание движений.	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a>
31 - 33	3.05 17.05 24.05	3	Разучивание танца	Танец «Лимбо»	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a>

## Содержание курса «Музыка в движении»

### Первый год обучения

№	тема	Вид деятельности
1	<b>Вводное занятие</b>	Учащиеся знакомятся с предметом «Музыка в движении».
2	<b>Основы хореографии</b>	Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями: - позиции ног; - позиции рук; - позиции в паре. - точки класса;
3	<b>Разминка</b>	Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.
4	<b>Примерные упражнения</b>	наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения; - вытягивание шеи вперед из стороны в сторону; - подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих); - круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого; - наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево; - повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; - движения рук «волна»; - подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; - то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону; - подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; - работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; - пружинка на месте по VI позиции; - перенос веса тела с одной ноги на другую; - упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
5	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Движения по линии танца и диагональ класса:</b> - на носках, каблуках; - шаги с вытянутого носка; - перекаты стопы; - высоко поднимая колени «Цапля»; - выпады; - ход лицом и спиной; - бег с подскоками;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.</li> </ul> <p><b>Упражнения на улучшение гибкости</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;</li> <li>- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;</li> <li>- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;</li> <li>- сидя на полу в парах, наклоны вперед;</li> <li>- «бабочка»;</li> <li>- «лягушка»;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;</li> <li>- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;</li> <li>- «кошечка»;</li> <li>- «рыбка».</li> </ul>
6	<b>Ритмические комбинации</b>	<p>Комбинация «Гуси»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаги на месте;</li> <li>- шаги с остановкой на каблук;</li> <li>- шаги по точкам (I, III, V, VII);</li> <li>- приставные шаги.</li> </ul> <p>2. Комбинация «Слоник»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;</li> <li>- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;</li> <li>- пружинка на месте, в стороны;</li> <li>- пружинка назад;</li> <li>- колено, локоть;</li> <li>- прыжки.</li> </ul> <p>3. Комбинация «Ладони»</p> <p>Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы.</p>
7	<b>Диско танцы</b>	<p>Имитируется процесс стирки белья.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- два шага вправо, два шага влево, стираем;</li> <li>- полощем;</li> <li>- выжимаем;</li> <li>- развешиваем;</li> <li>- устали.</li> </ul>
8	<b>Диско танцы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приставные шаги вперед-назад;</li> <li>- приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад;      - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот.</li> </ul> <p>Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).</p>
9	<b>Урок-смотр знаний</b>	Проводится в конце каждой четверти.



## Список используемой литературы

1. Жукова Р.А. Танцы для детей. ИТД «Корифей» 2010 г.
2. Зарецкая Н.В. Танцы для детей (практическое пособие) ООО «Издательства» 2012 г.
3. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. 2010 год.
4. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону. 2009. год.
5. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. Москва. 2010 год.

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)
2. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)
3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)
4. [www.tangodance.by](http://www.tangodance.by)
5. [www.youtube.com](http://www.youtube.com)