



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей «Созвездие» № 131» городского округа Самара

Рассмотрено

Председатель методического
объединения учителей
начальных классов

Подобедова И.И. Подобедова И.И.

Протокол № 1 от
«28» 08 2023 г.

Проверено

Заместитель директора по УВР
МБОУ Лицей «Созвездие» № 131 г.о.Самара

Подобедова И.И. Подобедова И.И.
«28» 08 2023 г.

Утверждаю

Директор
МБОУ Лицей «Созвездие» № 131 г.о.Самара

Басис Л.Б. Басис Л.Б.
Приказ № 581/0
«29» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса
внеурочной деятельности
Динамическая пауза. «Волшебный мир танца»
(1 класс)

Форма организации: Ритмические упражнения

Направление: Спортивно-оздоровительная деятельность

Срок реализации: 1 год

Программа составлена учителями физической культуры Богомоловой О.Н.,
Флегентовой С.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности Динамическая пауза. «ВОЛШЕБНЫЙ МИР ТАНЦА» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения от 31.05.2021 № 286 (ред. от 18.07.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновлённых ФГОС начального общего и основного общего образования, утверждённых приказом Министерства просвещения России от 31 мая 2021 г № 286 и № 287;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».
- 4.СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года N 2)
- Основной образовательной программы МБОУ Лицей «Созвездие» № 131

Рабочая программа курса Динамическая пауза. «Волшебный мир танца » реализует **направление внеурочной деятельности « Спортивно - оздоровительная деятельность»** в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА «ВОЛШЕБНЫЙ МИР ТАНЦА»

Актуальность программы состоит в том, что она учитывает опыт ребенка и тот образ мира, который определяется природно- предметной средой. Этот опыт учитывается в содержании учебных заданий, в выборе технологических приемов. Программа направлена на оздоровление школьников, морфологическое и функциональное совершенствование отдельных органов и систем. Обучение по программе создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой.

ЦЕЛИ КУРСА «ВОЛШЕБНЫЙ МИР ТАНЦА»

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию физических, нравственных, духовных сил детей.

Задачи :

- развитие интереса к танцевальному искусству;
- развитие учебно-познавательной активности ребенка: мыслительной, эмоциональной, двигательной-опорной, культурно-этической.
- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости, координации);
- формирование красивой осанки, выразительности движений и поз;
- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности, хореографических данных, приёмов исполнительского мастерства;
- формирование навыков общения и коллективной деятельности;
- воспитание навыков пластичной и двигательной культуры младших школьников;
- привитие необходимых навыков здорового образа жизни.

Место курса внеурочной деятельности « Волшебный мир танца » в учебном плане

Учебный курс предназначен для обучающихся 1-х классов; рассчитан на 1 час в неделю, 33 часа в год .

Форма организации: ритмические упражнения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Волшебный мир танца»

1 класс

Раздел 1. «Основы гармонии музыкально-пластического движения»

Правила поведения на уроке, инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятия об особенностях тела и опорно-двигательного аппарата, чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений. Умение правильно входить в класс, построение по «квартирам». Поклон.

Раздел 2. « Восприятие характера музыки и передача его через движение»

учит слушать музыку, определять её характер (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный), отражать в движении разнообразные оттенки музыкальных произведений, вырабатывает умение различать динамические оттенки музыки, учит воспринимать сильную, слабую доли на слух, отмечая сильную долю хлопком, притопом, определять музыкальные размеры. Умение выполнять движение с различной силой, амплитудой, в разных темпах.

Раздел 3. «Искусство раскрывает свои тайны»

Знакомит с музыкой и содержанием детских балетов, главными персонажами, эскизами костюмов, сказочными персонажами из сказок российских авторов.

Раздел 4. «Хореографическая азбука»

Постановка корпуса, позиции ног, позиции и положения рук. Основные танцевальные шаги. Прыжки.

Раздел 5. «Этюды. Музыкально- ритмические игры»

Включает в себя небольшие композиции на основе изученных движений, в играх учит детей действовать самостоятельно, искать выразительные движения, не подражая друг другу, развивает образное мышление, эмоциональность, артистичность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения курса в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения курса отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения программы курса отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

-строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения курса отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности и подвижных играх.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для курса периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений:

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила игры; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- выполнять игровые упражнения;

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (прыжки);
- осваивать способы игровой деятельности.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 уровень	Приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни	Приобретение знаний: <ul style="list-style-type: none">• об основах здорового образа жизни;• о понятиях ритм и движение, поза, темп, музыкальный размер;• об элементах и движениях балльных танцев;• об элементах партерной гимнастики, импровизации;• о правилах конструктивной групповой работы;• получение первоначального опыта самореализации;• формирование мотивации к учению через внеурочную деятельность. Формы достижения результатов первого уровня: беседы, игры. Формы контроля результатов первого уровня: опрос, тестирование
2 уровень	Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества	<ul style="list-style-type: none">• самостоятельное или во взаимодействии с педагогом, значимым взрослым выполнение задания данного типа, для данного возраста;• развитие ценностного отношения учащихся к родному Отечеству, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру; Формы достижения результатов второго уровня: игры. Формы контроля результатов второго уровня: соревнование.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛШЕБНЫЙ МИР ТАНЦА»**

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		ВСЕГО	Теория	Практическая работа	
1	«Основы гармонии музыкально-пластического движения»	7	0	7	https://resh.edu.ru/
2	« Восприятие характера музыки и передача его через движение»	7	0	7	https://resh.edu.ru/
3	«Искусство раскрывает свои тайны»	7	0	7	https://resh.edu.ru/
4	Хореографическая азбука»	7	0	7	https://resh.edu.ru/
5	Этюды. Музыкально-ритмические игры»	5	0	5	https://resh.edu.ru/
Общее количество часов по программе		33		33	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

«Ритмика в школе: третий урок физической культуры»(авторы Фирилёва Ж.Е.,
Рябчиков А.И., Загрядская О.В), Ростов-на-Дону,2015

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

«Ритмика в школе: третий урок физической культуры»(авторы Фирилёва Ж.Е.,
Рябчиков А.И., Загрядская О.В), Ростов-на-Дону,2015

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

Российская электронная
школа

<https://resh.edu.ru/>

<http://www.balletmusic.ru>

(балетная и музыкальная музыка);

<http://www.taranenkomusic.narod.ru>

(персональный творческий сайт Сергея Тараненко с музыкой для урока хореографии
на CD);

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Хореографический станок
2. Класс для занятий хореографией с зеркалами
3. Набор предметов для этюдов
4. Музыкальный инструмент.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Набор мячей
2. Набор для проведения подвижных игр, этюдов, игр.
3. Костюмы для этюдов.

