

**Программа внеурочной деятельности  
«Ты в танцах»  
По спортивно-оздоровительному направлению**

**1 класс**

**Автор-составитель:**

Вересова Ю.Д.,

По авторским программам

Прибыткиной Г.Н., Зайцевой Л.А.,

Репиной М.В.

**Сроки реализации: 2023-2024 гг.**

**г. Сыктывкар, 2023**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Ты в танцах» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторских программ Прибыткиной Г.М., Зайцевой Л.А., Репиной М.В., планируемых результатов начального общего образования.

**Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:**

Закон Российской Федерации «Об образовании»;

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,

Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2013 г.).

### **Актуальность и перспективность**

Актуальность данной программы состоит в необходимости всестороннего развития детей и их социализации. Танцы способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Хореография развивает эстетический вкус, художественно-творческие и танцевальные способности, повышает творческую активность, а также укрепляют мышцы тела, вырабатывают правильную осанку, развивают ловкость, пластику и координацию движений. Занятия танцами оказывает на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогает снять чрезмерную возбудимость. Данная программа разработана для детей младшего школьного возраста.

### **Количество часов и сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 34 занятия (40 мин.) для обучающихся 1 класса, по 1 занятию в неделю.

### **Целевая аудитория и возраст детей**

Младшие школьники, 7-8 лет.

**Цель программы** - развивать личность ребенка к познанию и творчеству, применяя современные упражнения изучаемого направления танца. Содействовать всестороннему развитию физических, нравственных, духовных сил занимающихся.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

**-образовательные:**

- формирование знаний об эстрадных танцах и стиле хип-хоп ;
- формирование знаний по базе хореографии хип-хоп;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;

**-развивающие:**

- совершенствование физических качеств: развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха;
- развитие памяти на движения, развитие внимания, умение согласовывать движения танца с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности танцевальных движений;
- формирование умения эмоционального выражения через танец;
- формирование раскрепощенности и творчества;

**-воспитательные:**

- воспитание морально-волевых и эстетических качеств;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

**Формы организации учебного занятия:** беседы, просмотр видео, тренировки, упражнения, показательные выступления.

**На основе регулятивных и личностных УУД, прописанных в ООП НОО, программа нацелена на следующие результаты:**

**Личностные результаты:**

– ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

– установка на здоровый образ жизни;

– чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с

мировой и отечественной художественной культурой.

**Метапредметные результаты:**

- способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность
- способность решать творческие задачи, представлять результаты своей деятельности в различных формах (сообщение, эссе, презентация, реферат и др.);

- готовность к сотрудничеству, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в группе;
- формирование у учащихся умения определять цели своей деятельности и представлять ее результаты; осуществлять самоконтроль и самооценку.

**Предметные результаты:**

- выработка умения импровизировать под знакомую и незнакомую музыку; определять и объяснять понятия.

**Мониторинг результативности программы:**

1. Сольное и коллективное исполнение танцев;
2. Выступления танцевального коллектива на школьных праздниках, открытых занятиях.

**Формой подведения итогов** реализации данной дополнительной образовательной программы являются:

- конкурсы на лучшее исполнение сольного и коллективного танца;
- праздничные выступления («День матери», «8 марта», «День пожилых людей» и т.д.);
- отчётные концерты.

### Учебно-тематический план

Тема	Количество часов по теме	Форма проведения	Виды деятельности на занятии	Планируемые результаты
<b>1 класс</b>				
Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. Музыкальная игра на сплочение.	1	Фронтальная, беседа	Слушают, обсуждают. Принимают участие в игре.	Усвоение детьми правил техники безопасности на занятиях танцами.
Разминка. Игра на развитие музыкальности.	1	практическая	Всевозможные выполнения упражнений под музыку	Подготовка мышц тела учащегося к более физически сложным заданиям.
Изучение основных элементов стиля hip-hop. Танцевальная игра на внимание.	2	Практическая, фронтальная	Упражнения, соединение движений под музыку.	Формирование знаний об истории направления и его стилей: shamrok, Rob Base, Kriss Kross.

Изучение основных элементов. Танцевальная игра.	5	Практическая	Упражнения, соединение движений под музыку.	Формирование знаний об истории стиля и основных его особенностях.
Принципы движений	3	Практическая, фронтальная	Беседа, упражнения	Знакомство с принципами движений хип-хоп-аэробики. 1. «Изоляция» 2. «Противодвижение»
Импровизация в танце	3	Практическая	Упражнения на импровизацию, соединение движений под музыку	Освоение навыка импровизации в танце
Разучивание движений танца «Стекло»	4	Практическая, фронтальная	Выполнение движений под музыку	Освоение новых знаний и танцевальных движений базового уровня
Разучивание движений	6	Практическая, фронтальная	Выполнение движений под	Освоение новых знаний и

танца «Желе». Музыкальная игра.			музыку	танцевальных движений базового уровня, изучение правильного перехода между танцами
Отработка элементов танцев «Стекло», «Желе»	5	Практическая	Выполнение движений под музыку	Повторение пройденного материала, закрепление навыков, отработка танца
Общеразвивающие упражнения. Игра на командообразование.	2	Практическая	Упражнения, принимают участие в игре	Формирование физических качеств
Выступление на мероприятии	1	Практическая	Демонстрируют танцевальные композиции	Демонстрация приобретенных знаний и умений за год
Подведение итогов, игры под музыку	1	Практическая, фронтальная беседа	Занимаются, слушают	Закрепление пройденного материала за год
<b>Итого: 34 часа</b>				

## **Требования к уровню подготовки обучающихся по учебному курсу внеурочной деятельности с 1 по 4 классы**

Базовым результатом образования в области спортивно-оздоровительного направления в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, программа «Спортивный мир» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей. Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по спортивно-оздоровительного направлению являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре спортивно-оздоровительного направлению являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по спортивно-оздоровительного направлению являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по спортивно-оздоровительного направлению являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Мониторинг достижений обучающихся при реализации программы**  
***Входная диагностика:*** проводится в виде общего танца флешмоба в рамках занятия совместно с учителем.

***Итоговая диагностика:*** показательные выступления.

### **Характеристика условий образовательного учреждения при реализации программы**

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Ты в танцах» необходима материально-техническая база:

#### ***Школьный кабинет для проведения занятий по программе***

1. ***Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:***  
ноутбук, мультимедийный проектор, колонки.

#### ***Спортивный зал***

##### ***Спортивный инвентарь:***

Маты, гимнастические скамейки, мячи, обручи, скакалки.

## Список литературы.

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
6. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
9. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
10. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.