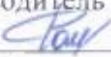
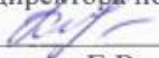
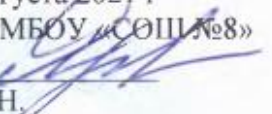


*Приложение № 1
к основной образовательной программе
начального общего образования по ФГОС МБОУ «СОШ №8»*

РАССМОТРЕНО Заседание ШМС МБОУ «СОШ №8» Протокол №1 от «30» августа 2021 г Руководитель ШМО 	СОГЛАСОВАНО «30» августа 2021 г Зам. директора по ВР  Калинина Е.В.	УТВЕРЖДЕНО Приказ № 182 от «31» августа 2021 г Директор МБОУ «СОШ №8»  Ярцева Л.Н.
--	---	---

**Программа
внеурочной деятельности
в условиях реализации ФГОС начального общего образования
спортивно-оздоровительного направления
«Художественное движение»
для обучающихся 4-5 классов на 2021-2024 уч. год**

Автор разработки:
учитель физической культуры:
Распутина Анастасия Владимировна
МБОУ «СОШ №8»,

**ОЖИДАЕМЫЕ (ПЛАНИРУЕМЫЕ) РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ
ПРОГРАММЫ «ХДОЖЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ»**

По окончании курса обучающиеся должны:

Уметь слушать музыку и определять ее характер, отражать в движении;

Различать разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный);

Уметь выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки;

Уметь менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз;

Определять характер, темп, строение музыкального произведения, уметь передать их в движении;

Уметь выполнять элементы партерного экзерсиса на полу

Знать танцевальные движения (поклон, реверанс, сценический шаг, шаг на полупальцах, шаг польки, знать позиции рук (1, 2 позиция), положение рук в танцах)

Содержание курса внеурочной деятельности «Художественное движение»

для обучающихся 4-5 классов

	№ Раздела, главы, пункта, подпункта	Содержание учебного предмета	Результаты освоения курса внеурочной деятельности
1	Организационная работа	Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Подготовка и проведение открытого урока для родителей в конце года	Соблюдать ТБ
2	Художественное движение, элементы музыкальной грамоты	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато-стаккато. Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро).	<i>Уметь</i> слушать музыку, <i>определять</i> ее характер, <i>отражать</i> в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). <i>Умение выполнять</i> движения в разных темпах. <i>Различать</i> разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). <i>Умение выполнять</i> движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки. <i>Знать</i> понятие легато (связано) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении.
3	Строение музыкального произведения.	Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части (в частях тема), музыкальная фраза. А. Дворожек. Соч. 54 №5. Вальс. С. Прокофьев. Детская музыка. Шествие кузнециков. Д. Штейбель. Адажио. Хоровод «Метелица» - русская хороводная песня	<i>Уметь</i> менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

4	Определение характера, темпа, строение музыкального произведения и передача их в движении.	Музыкальный материал А. Петров. Песенка о дружбе. Маршируем. П. Чайковский. Соч. 40 №2. Грустная песенка. П. Ломовой. «Ускоряй и замедляй». П. Чайковский. «Щелкунчик». Трепак. М. Мусоргский. Гопак из оперы «Сорочинская ярмарка». Пружинки.	<i>Определять</i> характер, темп, строение музыкального произведения, уметь передать их в движении;
5	Динамические оттенки и передача их в движении	Б. Можжевелова. Веселые поскоки. А. Руберштейн. Кавалерийская рысь лошади. А. Гумилев. Галоп. И. Сад. Полька из музыки к спектаклю «Синяя птица». Поскоки и пружинящий шаг. Ф. Шуберт. Экосез соч. 18, а №1. Бег легкий и широкий. «Пойду ль, выйду я» - русская народная песня Музыкальные игры: «Звери и птицы», « После дождя», «Запомни музыку» М. Красев. Веселый человек Д. Кабалевский. Легкие вариации.	<i>Выполнять</i> движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки;
6	Партерный экзерсис на полу	1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. 2. вытягивания, разворачивание и сокращение стопы. Развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных «ахилового» сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов. 3. Повороты головы, «упражнения на развития мышц шеи».	Уметь выполнять элементы партерного экзерсиса на полу Знать танцевальные движения (поклон, реверанс, сценический шаг, шаг на полупальцах, шаг польки, знать позиции рук (1, 2 позиция), положение рук в танцах)

		4. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава. 5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов. 6. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника. 7. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. 8. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. 9. Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов. 10. Упражнение на исправление осанки. а) при сутулости (кифозе); б) при седлообразной спине (лордозе); в) при ассиметрии лопаток; г) при «х»-образных ногах рекомендуется упражнения на растяжение связок в тазобедренном суставе; д) при «о»-образных ногах рекомендуются упражнения на растяжение подколенных связок	
7	Танцевальные движения	1. Поклон реверанс. 2. Сценический шаг. 3. Шаг на полу пальцах. 4. Легкий бег 5. Пскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя. 6. Удары стопой по 6-й и 3-й позициям.	<i>Знать танцевальные движения (поклон, реверанс, сценический шаг, шаг на полупальцах, шаг польки, знать позиции рук (1, 2 позиция), положение рук в танцах)</i>

		7. Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной). 8. Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах. 9. Ковырялочка. 10. Движение плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону. 11. Движение головы: повороты направо-налево, в различном характере, вверх-вниз с различной амплитудой, наклоны вправо-влево (с различной амплитудой). 12. Боковой галоп. 13. Шаг польки. 14. Прыжки по 6 позициям и поочередным выбрасыванием ног вперед. 15. перевод рук из подготовительного положения в 1-ю, 2-ю позицию и обратно. Раскрывание рук из положения «на поясе» в 1-ю позицию, 2-ю позицию, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию.	
8	Положение рук в танцах	1. Руки на поясе (большой палец обращен назад). 2. подбоченившись (кисти сжаты в кулак и поставлены на пояс). 3. Девочки придерживают руками юбочку (руки в локтях закруглены). 4. Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движения. 5. Руки скрещены перед грудью. 6. Одна рука на поясе, другая с платочком	Умение <i>выполнять</i> движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки

		поднята в сторону – вверх и слегка согнута в локте (только девочки). 7. Руки убраны за спину	
9	Танцевальные этюды и танцы	1. Упражнения на ориентировку в пространстве: а) Различие правой, левой ноги, руки, плеча; б) Повороты вправо и влево; в) Построение в колонну по одному, по два в пары; г) Перестроение из колонны в шеренгу и обратно; д) Круг, сужение и расширение круга; е) «Воротца», «змейка», «спираль»; ж) Свободные размещения в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг. 2. Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме: а) Хоровод из оперы «Русалка», хор крестьян; б) «Сударушка», ред. Ю. Слонова; в) Русская хороводная пляска «Выйду ль я на реченьку»; г) Русская пляска (свободной композиции)	<i>Выполнять</i> дыхательную гимнастику. <i>Различать</i> разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный);
10	Детские балльные танцы	1) «Хлопки», ред. Р. Череховской. 2) «А-ха-ха», ред. Р. Череховской. 3) «Полянка», ред. С. Чудинова. 4) «Давайте танцевать», ред. В. Комаров. 5) «Нам весело», ред. В. Комаров.	<i>Различать</i> разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный);
11	Создание несложного танцевального номера	Подготовка танцевального номера из несложных движений для открытого урока	.

		перед родителями	
--	--	------------------	--

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Художественное движение»

	Тема	Количество часов	Примечание	
1-2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Партерный экзерсис на полу.	2		
3	Худ. движение элементы музыкальной грамоты	1		
4-7	Знакомство со строением музыкального произведения.	4		
8-9	Художественное движение, элементы музыкальной грамоты	2		
10-11	Строение музыкального произведения. Партерный экзерсис на полу.	3		
12	Определение характера, темпа, строение музыкального произведения и передача их в движении. Партерный экзерсис на полу.	1		
13	Динамические оттенки и передача их в движении	1		
14	Танцевальные движения	1		
15	Положение рук в танцах	1		
16-18	Элементы классического, народного и бального танца.	3		
19	Партерный экзерсис на полу. Детские бальные танцы	1		
20	Партерный экзерсис на полу.	1		
21	Детские бальные танцы	1		
22-24	Элементы классического, народного и бального танца.	3		
25	Партерный экзерсис на полу.	1		
26	Детские бальные танцы	1		
27	Партерный экзерсис на полу.	1		
28-29	Танцевальные этюды и танцы	2		
30-31	Детские бальные танцы. Подготовка и проведение открытого урока для родителей в конце года	1		
32-34	Создание несложного танцевального номера выступление	3		