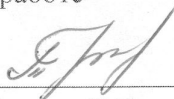


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
БЕТЛИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора  
по воспитательной  
работе



Трифонова Т.В.  
« 2 » сентября 2024 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы



Федосенков Е.А.  
« 2 » сентября 2024 г.

М.П.

Программа  
внеурочной деятельности  
«ЛУЧИКИ»

ПРОГРАММА РАССЧИТАНА НА ДЕТЕЙ: 6,5 - 7,5 ЛЕТ  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ -1 ГОД.

Учебный год: 2024/2025  
Учитель: Семенчук Н. В

п. Бетлица 2024 г.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности. К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

1. *личностные результаты* - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

2. *метапредметные результаты* - обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

3. *предметные результаты* - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1. Азбука музыкального движения.

Тема 1.1. Развитие ритмического восприятия.

Тема 1.2. Развитие музыкальности.

Тема 1.3. Паузы в движении и их использование.

Раздел 2. Развитие пластики тела.

Тема 2.1. Упражнения на осанку.

Тема 2.2. Упражнения на растяжку.

Тема 2.3. Упражнения на пластику.

Раздел 3. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Тема 3.1. Обще развивающие упражнения.

Тема 3.2. Виды шага, бега, прыжков.

Тема 3.3. Изучение позиций.

3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям.

Раздел 4. Диско-танцы

#### **Вводное занятие.**

**ТЕОРИЯ.** Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

**ПРАКТИКА.** Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство».

#### **Раздел 1. Азбука музыкального движения.**

**ТЕОРИЯ.** Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

*ПРАКТИКА.* Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

#### **Тема 1.1. Развитие ритмического восприятия.**

*ТЕОРИЯ.* Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

*ПРАКТИКА.* Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

#### **Тема 1.2. Развитие музыкальности.**

*ТЕОРИЯ.* Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

*ПРАКТИКА.* Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку.

Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыки с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

#### **Тема 1.3. Паузы в движении и их использование.**

*ТЕОРИЯ.* Виды музыкальных размеров танцев.

*ПРАКТИКА.* Игра «Сделал - остановись».

Т а н ц е в а л ь н ы е ш а г и : с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

#### **Раздел 2. Развитие пластики тела.**

*ТЕОРИЯ.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

*ПРАКТИКА.* Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

#### **Тема 2.1. Упражнения на осанку.**

*ТЕОРИЯ.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

*ПРАКТИКА.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперед, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

### **Тема 2.2. Упражнения на растяжку.**

*ТЕОРИЯ.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

*ПРАКТИКА.* Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

### **Тема 2.3. Упражнения на пластику.**

*ТЕОРИЯ.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

*ПРАКТИКА.* Работа по классическому эзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

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

*ТЕОРИЯ.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

*ПРАКТИКА.* Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

#### **Тема 3.1. Обще развивающие упражнения.**

*ТЕОРИЯ.* Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

*ПРАКТИКА.* Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров. Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

#### **Тема 3.2. Виды шага, бега, прыжков.**

*ТЕОРИЯ.* Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

*ПРАКТИКА.* Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой Приложение 1, 2.

### **Тема 3.3. Изучение позиций.**

*ТЕОРИЯ.* Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

*ПРАКТИКА.* Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato . Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

### **Раздел 4. Диско-танцы**

*ТЕОРИЯ.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско-музыка, музыкальный размер.

*ПРАКТИКА.* Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев. Подготовка танцевальных номеров для праздничных мероприятий, для участия в конкурсах.

### **Итоговое занятие.**

*ПРАКТИКА.* В конце учебного года проводится концерт для родителей. Показ всех изученных танцев.

### **Формы организации деятельности:**

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного танцевального приема);
- групповая (разделение на минигруппы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к концертам и другим мероприятиям).

### **Формы занятий:**

- типичное занятие (вводная часть, основная и заключительная);
- самостоятельное занятие.

Первым шагом к самостоятельным занятиям, практическим приучением к ним являются домашние задания. Посредством домашних заданий формируется привычка к систематическим занятиям, выполнение которых становится потребностью к совершенствованию. Большие возможности к интенсификации учебного процесса заложены в содержании и организации самостоятельных заданий на занятиях. Очень важно правильно подобрать задания для самостоятельной деятельности детей. Эти задания должны строго учитывать степень подготовленности детей и изучаемый материал, его объем и место на занятии, способы проверки.

- комбинированное занятие.

Без выдумки и творчества занятие безрадостное, а значит неэффективное. Занятие должно быть каждый раз иным, не должно быть повторений. Комбинированное занятие способствует этому. Такое занятие сочетает в себе различные виды и формы деятельности. Здесь большое значение имеет творчество педагога, его умение грамотно составить такое занятие.

- соревновательное занятие.

Соревновательное занятие проводится тогда, когда дети хорошо освоили упражнения, элементы, фигуры и т.д. Соревнование повышает интерес к занятиям, содействует лучшему выполнению элементов, у детей развивается способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях. В начале соревнования организуется на правильность выполнения упражнений. В дальнейшем критериями оценки может стать, например, быстрота, ловкость и т.д., в зависимости от предложенных заданий.

- игровое занятие.

Игровые занятия дают возможность в непринужденной обстановке выполнить какое-либо упражнение, закрепить пройденное на предыдущих занятиях или подвести к более прочному освоению программного материала. Игры оказывают благотворное влияние на эмоциональный настрой детей, способствуют воспитанию и проявлению таких качеств, как решительность, мужество, смелость, организованность, ответственность. Педагог приучает детей играть дружно, не ссориться, подчинять свои желания общим для всех правилам игры, воспитывает навыки культурного поведения в коллективе. Выполнение правил требует от детей выдержки, сосредоточенности, внимания, наблюдательности, ловкости. После проведения игрового занятия подводятся итоги: отмечаются те, кто правильно выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, соблюдал правила, выручал товарищей.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тематическое содержание	Часы
1	Введение. Беседа о танце.	1
2	Основные понятия в хореографии.	1
3	Ритмика. Партерная гимнастика.	1
4	Разучивание танцевальной комбинации.	1
5	Освоение комплекса статических поз.	1
6	Постановка массовых танцев.	1
7	Разучивание танцевальных комбинаций.	1
8	Ритмика.	2
9	Музыкальные игры	1
10	Ритмическая гимнастика	1
11	Ритмика. Отработка танцевальных комбинаций	1
12	Партерная гимнастика. Постановка танца.	1
13	Основы современной пластики. Отработка новых комбинаций.	1
14	Музыкальные игры.	1
15	Проверочный урок.	1
16	Новые движения в системе занятий.	1
17	Комплекс статических поз.	1
18	Современная пластика. «Новогодние этюды».	1
19-20	Отработка танцевальных номеров.	2
21	Импровизация. Пластические этюды.	1
22	Партерная гимнастика. Музыкальные игры.	1
23-24	Элементы народного танца.	2
25-26	Отработка техники и выразительности исполнения.	2
27	Музыкальные игры.	1
28	«Дорога к танцу». Беседы по хореографии.	1
29	Партерная гимнастика.	1

30-31	Элементы народного танца. Новые комбинации.	2
32	«Новый век и современные танцы».	1
33	Партерная гимнастика. Музыкальная импровизация.	1

### СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Детский фитнес. М., 2006.
5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
6. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
8. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
9. Пособие по ритмике для музыкальной школы. М., 2005.