

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вертепская основная общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Канева Л.Е.

От «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дитяева В.Г.

Приказ №35/3 от 31 августа 2023 г.

**Программа  
внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС**

**Развитие пластики и ритма  
«Солнечные лучики»**

для учащихся 10-11 лет  
Составитель Канева М.А.

Вертеп  
2023

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Солнечные лучики» художественной направленности на основе программы «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И. Мошковой, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми (приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Коми № 214-п от 01.06.2018 г.) п.65.;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми (приказ Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45);
- Порядком оказания платных услуг в муниципальном бюджетном образовательном учреждении МБОУ «Вертепская основная общеобразовательная школа»
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы основных образовательных учреждений», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26.

**Актуальность** Программы заключается в том, что хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.

**Отличительные особенности** занятий - комплексный подход при реализации поставленных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность кружка. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать

мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;

- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

–  
**Тематический план предназначен** для занятий с учащимися 10 - 11 лет.

**Объем** – 34 часа. План рассчитан на 1 год обучения: с 01 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года.

**Формы организации:** в процессе работы будут использованы групповые, парные и индивидуальные формы работы.

**Режим занятий** - 1 раза в неделю по 30 минут в соответствии с возрастом детей.

## 1. Цели и задачи Программы

**Цель Программы:** формирование творческих способностей у ребенка в процессе музыкально - ритмической деятельности в условиях сюжетно-игровых занятий.

**Задачи Программы:**

**Обучающие:**

- расширение предметного кругозора и двигательного опыта обучающихся посредством изучения основных первоначальных элементов хореографии;
- формирование у детей музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков правильного и выразительного движения в области классической, народной хореографии;
- формирование навыков концертной деятельности (разучивание танцевальных композиций, участие детей в конкурсах, фестивалях).
- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля

**Развивающие:**

- развивать координацию, гибкость, пластичность, выразительность и точность движений;
- развивать умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;

**Воспитательные:**

- воспитать у детей интерес к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения; психологического раскрепощения ребенка;
- развитие у детей социально значимых качеств: трудолюбия, коммуникабельности, активной жизненной позиции, способности адаптироваться в современном обществе;
- воспитать умение работать в паре, коллективе.

## Образовательные и учебные форматы

Для организации и осуществления совместной деятельности с воспитанниками используются следующие **формы, методы, средства и педагогические технологии.**

**Формы:**

- беседы – диалоги;
- дидактические игры;
- экскурсии

**Методы:**

- наглядный;
- репродуктивный;
- практический;
- словесный;

- игровой.

**Приемы:**

- наглядно-зрительный;
- тактильно-мышечный;
- наглядно-слуховой;
- имитационные движения;
- объяснение

Программа предполагает использование следующих педагогических технологий:

- игровая (музыкальные, социализирующие, танцевальные игры);
- информационно-коммуникационные технологии;
- технология сотрудничества.

**Дидактический материал**

- картотека игр;
- предметные и сюжетные картинки.

**Ожидаемые результаты:**

- проявлять устойчивые музыкально - ритмические навыки;
- овладеть начальной танцевальной памятью;
- слушать и слышать музыку, различно двигаться под музыку;
- самостоятельно исполнять программные танцы;
- показать достаточный уровень исполнительской выразительности;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать простейшие танцевальные движения;
- правила поведения в хореографическом зале.

**Тематический план  
7 -10 лет**

№ п\п	тема	Количество часов
1	Общеразвивающие и дыхательные упражнения. Партерная гимнастика	2
2	<u>Развитие музыкальности</u> <u>Развитие двигательных качеств и умений</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогами и родителями;</li> <li>• обогащение слушательского опыта — узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера и выражение это в эмоциях, движениях;</li> <li>• развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое— грустное, шаловливое — спокойное и т.д.);</li> <li>• развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый — умеренно-медленный), динамику (громко — тихо), регистр (высоко — низко), ритм (сильную долю — как акцент, ритмическую пульсацию мелодии), различать 2-3-частную форму произведения (с контрастными по характеру частями).</li> </ul>	3

3	<p><u>Ориентация в пространстве.</u> Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.</p>	2
4	<p><u>Развитие творческих способностей</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;</li> <li>• формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку;</li> <li>• развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.</li> </ul>	2
5	<p><u>Развитие и тренировка психических процессов</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;</li> <li>• развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх, и т.д., т.е. контрастные по характеру настроения, например, "Зайчик испугался», «Мишка радуется меду" и др.;</li> <li>• тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом (умеренно быстрым и умеренно медленным), формой (двухчастной) и ритмом музыки;</li> <li>• развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — умение выполнять упражнения 1-го уровня сложности от начала до конца, не отвлекаясь.</li> </ul>	7
	<p><u>Развитие нравственно коммуникативных качеств личности</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в пластике (контрастные эмоции, например, "Грустный Чебурашка" — "веселый Чебурашка" и др.);</li> <li>• воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место.</li> </ul>	6
6	<p><u>Элементы танцевальных движений</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий, вперед и назад спиной);</li> <li>• Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).</li> <li>• Формировать умение двигаться с предметом, согласовывать движения с музыкой – «Упр. с осенними листочками»;</li> <li>• Характерные движения: - «пружинка» -легкое приседание. Музыкальный размер 2/4 темп умеренный. Приседание на два такта, на один такт, два приседания на один такт. - «шаг, приставить, шаг, каблук». Повороты вправо, влево. - кружение в</li> </ul>	6

	<p>парах и по одному, - выставление ноги на носок и пятку поочередно, - перетопы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство с техникой исполнения движения – подскоки; формировать умение правильного исполнения подскоков формировать умение двигаться с предметом, согласовывать движения с музыкой - «Упражнения с султанчиками».</li> </ul>	
7	<p><u>Танцевально-игровое творчество</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Эмоционально-образное исполнение упражнения «кружатся листочки»;</li> <li>• Эмоционально-образное исполнение упражнения «барабанщики»;</li> <li>• Инсценировка песен «Этой осенью в лесу», уз. Е. Тилечеевой, сл.М. Ивенсен</li> <li>• Эмоционально- образное исполнение упражнения «падают снежинки»;</li> <li>• Инсценировка песен «Зима мороз», <i>Песня «Новогодняя» исп. гр. «Дилижанс».</i></li> </ul>	6
	Всего	34

## **7. Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации Программы необходимо методическое и техническое оснащение:

- компьютер;
- мультимедийное оборудование;
- фонограммы;
- видео - материалы;
- национальные костюмы

## *Список литературы*

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 2001.-272с.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. 2 изд. испр. и доп. – СПб : ПОИРО. 2000 г.
3. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
4. Козырева О. В. Лечебная физкультура для школьников. – М.: Просвещение, 2003.-112с.
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1 издательство “музыка”. Москва 1972 год.
6. Коренева Т. Ф. «Музыкально-ритмические движения» для детей школьного и возраста 1-2 часть. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС» 2001 г.
7. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации/ Науч.ред. Г.А.Халемский. - СПб.: Детство-пресс, 2001.
8. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
9. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
- 10.Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
- 11.Программы для общеобразовательных учреждений: Коррекционно-развивающее обучение: Нач.классы/Сост. Л.А.Вохмянина. - М.: Дрофа, 2001.
- 12.Пуртова Т. В., Беликова А.Н. «Учите детей танцевать» «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС». 2003 г.
- 13.Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс/ Н.А.Потапова, Л.М.Кротова, Р.Р.Гатиатулин. - М.: НЦ ЭНАС, 2006.
- 14.Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп

продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей.

Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

15.Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.

16.Физическая культура: Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. - М.: Вентана-Граф, 2007.