


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 49»

---

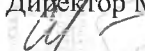
СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом  
МОУ «СОШ № 49»  
Протокол № 1  
от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по ВР  
МОУ «СОШ №49»  
 А.С. Малюгин

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СОШ № 49»  
 Салеева О.В.

Приказ от 01.09.2023 №  
330 \_\_\_\_\_

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
хореографического кружка «Весёлая радуга»

Учитель начальных классов  
Абдулина В.Б.

Саратов  
2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в школе предъявляются все более высокие требования. Общество хочет видеть школьника полноценным, всесторонне развитым. Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности определено через выбор направления – музыкальное воспитание. Именно танцевальные движения дают возможность обучать детей свободно управлять своим телом через работу всех мышц.

На занятиях идет формирование двигательных навыков и умений, но это не цель, а средство для развития способностей ребенка. Главное – радость, возможность самовыражения в танце. А эту радость свободы он ощутит тогда, когда научится свободно, легко двигаться в пространстве. Такая форма занятий, где пластика тела и музыка соединяются в целое, помогает раскрыть потенциальные способности ребенка, создает разностороннюю творческую личность.

Цель кружка.

- Развитие творческих способностей школьников в процессе музыкально-ритмической деятельности.
- Формирование духовно богатой, гуманистически ориентированной, развитой, творческой личности средствами танцевального искусства.
- Научить детей владеть выразительными средствами танца, способствовать их физическому развитию, совершенствованию общей и эстетической культуры.

Задачи.

- Воспитывать интерес к занятиям
- Укрепление здоровья.
- Совершенствование психомоторных функций.
- Развитие творческих и созидательных способностей, координацию, выразительность, точность движений, пластичность, музыкальный вкус и кругозор.

Ожидаемые результаты.

Умение подчинять свои интересы интересам коллектива.

Формирование терминологических знаний, определяющих:

- характер музыки;
- основные положения рук, ног, корпуса;
- музыкальные движения, этюды, миниатюры, которые исполняют.

Настоящая программа рассчитана на 33 учебные недели (в 1 классе) по 1 часу в неделю.

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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 музыкой 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 вперёд, 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 экзерсису 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, подъеме, 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.

#### МОДЕЛЬ РЕЗУЛЬТАТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основные компоненты творческих способностей	Диагностические признаки
1.Мотивационно-ценностный	1.Интерес к хореографической деятельности. 2.Ценностное отношение к занятиям по хореографии. 3.Стремление овладеть искусством танца.
2.Образное мышление	1.Способность самому вникать в музыкально-хореографический образ произведения. 2.Способность чувствовать красоту движения, пластики и связь с музыкой. 3.Способность самому создавать художественный образ.
3.Эстетический вкус	1.Способность к эмоциональному переживанию. 2.Способность оценивать эстетический уровень исполнения.
4.Познавательный интерес	1.Желание познавать историю танца, развития его видов. 2.Пытливость, побуждение к приобретению новых специальных знаний.
5.Хореографические умения и навыки как компонент возможности	1.Музыкально-ритмические навыки: партерная гимнастика, элементы народного, бального и современного танца. 2.Навыки выразительного движения: комбинирование выразительных средств и приёмов (динамических, ритмических, пластических.)
6.Качество личности	Доминантные: трудолюбие, настойчивость, целеустремлённость, сила воли.

Личностные, межпредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности.

Данная программа ориентирована на формирование гармонически развитой личности средствами кружка «Ритмика и танец».

К числу планируемых результатов отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- межпредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных 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
- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам: «Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений и танцевальных композиций.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия, физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

#### Формы обучения:

- учебное занятие
- учебно-игровые мероприятия
- открытые уроки
- концертные выступления

#### Методы обучения:

- словесные
- наглядные
- практический показ

#### Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

#### Требования к учащимся

К концу года школьник может овладеть рядом знаний и навыков: умение красиво держать осанку, различные танцевальные шаги, подскоки, прыжки, топотушки и хлопушки.

Ученик должен уметь тактировать руками музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4. При двух тактовом вступлении вовремя начать движение и закончить. Чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного, героического) и уметь передать его в шаге. Иметь навыки актёрской выразительности. Уметь изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца. Выразить образ в разном эмоциональном состоянии—веселья, грусти (весёлый котёнок, грустная птица). Распознавать характер старинной музыки. Уметь исполнить элементы своего национального танца. Уметь исполнять перестроения.

В конце обучения учащиеся умеют определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение). Понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).

Получают навыки в формировании красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях. Умение держатся на сцене, работать перед зрителем.

#### Организационные условия реализации программы:

Программа рассчитана на детей – 7-9 лет.

Общее количество часов – 33 часа.

Периодичность проведения занятий – 1 раза в неделю.



Продолжительность одного занятия – 1 час (40 мин.).

Нормы наполнения групп – 15 человек.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема, дата	УУД	Примечание
1	Вводный урок. Знакомство 07.09	<b>Познавательные:</b> узнать, как танец связан с жизнью	
2	Посмотри, как хорош мир, в котором ты живёшь! 14.09.	<b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.	
3-4	Разучивание танцевальных комбинаций. 21.09, 28.09.	<b>Познавательные:</b> перерабатывать полученную информацию: сравнивать и	
5	Практическое занятие "Чему я научился" 05.10	<b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.	
6-7	Постановка массовых танцев. 12.10, 19.10.		
8-9	Разучивание танцевальных комбинаций. 26.10, 09.11	<b>Коммуникативные:</b> донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в танце. Инсценировать песни, танцы, фрагменты из произведений музыкально-театральных жанров.	
10	Ритмика. 16.11.		
11	Музыкальные игры. 23.11.		
12	Ритмическая гимнастика 30.11.		
13	Ритмика. Отработка танцевальных комбинаций 07.12		
14-15	Основы современной пластики. Отработка новых комбинаций. 14.12, 21.12	<b>Познавательные:</b> перерабатывать полученную информацию <b>Коммуникативные:</b>	
16	Музыкальные игры. 28.12	донести свою позицию до других; слушать и понимать речь других; осуществлять работу в паре или группе.	
17	Проверочный урок. 11.01	<b>Коммуникативные:</b> Инсценировать песни, танцы, фрагменты из произведений	

		музыкально-театральных жанров.	
18	Новые движения в системе занятий. 18.01	<b>Познавательные:</b> добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. <b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение и позицию; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.	
19	Комплекс статических поз. 25.01	<b>Познавательные:</b> перерабатывать полученную информацию <b>Коммуникативные:</b> донести свою позицию до других; слушать и понимать речь других; осуществлять работу в паре или группе.	
20	Современная пластика. «Новогодние этюды». 01.02		
21- 22	Отработка танцевальных номеров. 08.02, 15.02		
23	Импровизация. Пластические этюды. 22.02		
24	Музыкальные игры. 29.02		
25	Элементы народного танца. 07.03	<b>Познавательные:</b> добывать новые знания: находить ответы на вопросы <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром	
26- 27	Отработка техники и выразительности исполнения. 14.03, 21.03		
28	Музыкальные игры. 04.04		
29	«Дорога к танцу». Беседы по хореографии. 11.04		<b>Познавательные:</b> Воспроизводить хореографические движения. <b>Коммуникативные:</b> Исполнять различные по характеру движения с группой
30	Элементы народного танца. Новые комбинации. 18.04	<b>Познавательные:</b> перерабатывать полученную информацию <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, необходимые для организации собственной	
31	«Новый век и современные танцы». 25.04		

32	Музыкальная импровизация. Самостоятельное составление комбинаций. 02.05	деятельности и сотрудничества с партнёром, донести свою позицию до других; слушать и понимать речь других; осуществлять работу в паре или группе.	
33	Итоговое занятие. 16.05	<p><b>Познавательные:</b> исполнять различные по образному содержанию образцы профессионального и музыкально-поэтического творчества своего народа.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Участвовать в музыкальной жизни страны, школы, района</p>	

#### СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000.
2. Бекина С. И., Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
5. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
6. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.

7. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.
8. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования. Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г № 1089.