

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
начальная общеобразовательная школа № 7 с художественно-эстетическим направлением  
г. Грязи Грязинского муниципального района Липецкой области

Утверждена приказом  
по школе № 57-о  
от « 30 » августа 2023 г.  
Директор МБОУ НОШ №7  
\_\_\_\_\_ /Е. И. Фокина

Фокина  
Екатерина  
Ивановна

Подписан цифровой подписью:  
Фокина Екатерина Ивановна  
DN: С=RU, О=МБОУ НОШ №7 г.  
Грязи, СМ=Фокина Екатерина  
Ивановна, Е=[sk7gryazi@mail.ru](mailto:sk7gryazi@mail.ru)  
Основание: Я являюсь автором  
этого документа  
Расположение:  
Дата: 2023.08.30 14:58:47+03'00'  
Foxit PDF Reader Версия: 12.0.1

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Лучики»

Составила Амбурцева О.В.,  
учитель ритмики

г. Грязи  
2023 г.

## Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа курса включает в себя следующие разделы:

- ✓ ритмика, музыкальная и танцевальная теория;
- ✓ партерная и креативная гимнастика;
- ✓ музыкально-двигательные игры и упражнения;
- ✓ творческая деятельность (танцевально-пластическая импровизация и пантомима);
- ✓ танцевальный экзерсис (упражнения классического тренажа);
- ✓ танцевальные движения;
- ✓ танцевальный репертуар.

Каждый из данных разделов представляет собой один из основных видов музыкально-двигательной или творческой деятельности. Материал каждого раздела равномерно распределяется в течение всего учебного года, чередуясь с материалом других разделов. Это обусловлено, прежде всего, спецификой танцевальных занятий.

В процессе освоения содержания программы используются коллективная, групповая и индивидуальная *формы* работы, а также работа в парах.

*Виды деятельности:*

Теоретические (беседы, обсуждения, слушание и анализ музыки, просмотр видеоматериала);

Практические (музыкально-двигательные игры, пантомима, танцевальная импровизация; выполнение упражнений танцевального тренажа и танцевальных движений; разучивание и исполнение танцев; концертные выступления).

**Раздел 1. Ритмика, музыкальная и танцевальная теория (3 часа).** Данный раздел включает в себя ритмические упражнения, задания по слушанию и анализу музыкальных произведений, а также необходимые знания по теории танца. Необходимо помнить, что недостаточные теоретические знания могут стать большим препятствием в развитии музыкальных, психомоторных и творческих способностей. Упражнения этого раздела развивают чувство ритма, формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах и возможностях музыки, расширяет музыкальный кругозор школьников.

Формы организации: практико-теоретическое занятие

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, художественно-эстетическая, познавательная (изучение музыкальной и танцевальной терминологии, выполнение ритмических упражнений, просмотр видеоматериала)

**Раздел 2. Партерная и креативная гимнастика (4 часа).** В этот раздел входят наиболее доступные упражнения партерного экзерсиса (гимнастика на полу), а также упражнения на развитие детского воображения и творчества. Освоение материала данного раздела проходит в игровой форме. Названия всех упражнений носят ярко выраженный образный характер, например, «Кошечка», «Ванька-встанька», «Ласточка» и др. Креативная гимнастика включает в себя как динамические упражнения, так и статические позы на гибкость, координацию, удержание равновесия и т.д.

Формы организации: практическое занятие

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, художественно-эстетическая, творческая, познавательная (беседа, обсуждение, изучение и выполнение упражнений партерной гимнастики)

**Раздел 3. Танцевальный экзерсис (4 часа).** Включает в себя комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки, укрепление мышц, развитие выворотности. Благодаря этим упражнениям вырабатывается умение ребенка владеть своим телом и точно координировать движения.

В процессе изучения и выполнения танцевальных упражнений необходимо учитывать индивидуальные физические данные детей, грамотно распределять нагрузку, не допускать перенапряжения, обучать правильному дыханию.

Формы организации: практическое занятие

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, художественно-эстетическая, познавательная (беседа, просмотр и обсуждение видеоматериала, изучение и выполнение упражнений классического и народного тренажа)

**Раздел 4. Музыкально-двигательные игры и упражнения (3 часа).** Материал этого раздела представляет собой различные виды игровой деятельности обучающей и развивающей направленности. Они способствуют повышению двигательной активности детей, их эмоциональному раскрепощению, развитию музыкальных, психомоторных, коммуникативных способностей. Игра доставляет ребёнку большое физическое и эмоциональное удовольствие, помогает лучше усвоить и закрепить полученные на занятиях знания и умения.

Формы организации: практическое занятие

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, художественно-эстетическая, игровая, познавательная (беседа, обсуждение, разучивание и выполнение музыкально-двигательных игр и упражнений)

**Раздел 5. Творческая деятельность (3 часа).** Этот раздел наиболее полно раскрывает внутренний мир и творческий потенциал каждого ребенка. Придумывая интересные образы и выражая их при помощи движения и мимики, дети не только получают эстетическое удовольствие, но и обогащают свой жизненный опыт, расширяют кругозор, демонстрируют свое отношение к явлениям окружающей действительности. Танцевальная импровизация помогает ребенку лучше прочувствовать музыку, понять ее «телом». Кроме того, она дает ему возможность снять эмоциональное и мышечное напряжение, раскрепоститься, проявить фантазию.

Формы организации: практическое занятие, творческий проект

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, художественно-эстетическая, творческая, игровая, познавательная (беседа, обсуждение, танцевальная импровизация, пантомима)

**Раздел 6. Танцевальные движения (5 часов).** Большинство танцевальных движений используются не только непосредственно в танцах, но и в музыкально-двигательных играх и упражнениях. Очень важно обогатить детей необходимым запасом этих движений, научить выполнять их технически грамотно, легко, естественно и выразительно. Овладев основными элементами, ребята смогут самостоятельно составлять из них танцевальные комбинации, придумывать несложные танцы.

Формы организации: практическое занятие

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, художественно-эстетическая, познавательная (беседа, просмотр и обсуждение видеоматериала, изучение и выполнение танцевальных движений)

**Раздел 7. Танцевальный репертуар (11 часов).** Содержание этого раздела можно условно разбить на несколько этапов:

- постановка танцевального номера (изучение рисунка танца, разучивание и отработка основных движений, разбор образного содержания и выразительных средств);
- репетиционный этап;
- концертное исполнение танца.

Необходимо отметить, что разучивание танца – это не механическое «натаскивание», а систематическая работа, основанная на принципе постепенного движения от простого к более сложному. Танец является своего рода обобщением полученного в процессе обучения опыта и закреплением пройденного материала по всем разделам программы.

- репетиционный этап работы над танцем.

Формы организации: практическое занятие, репетиция, концерт

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, художественно-эстетическая, творческая, познавательная (беседа, обсуждение, слушание музыки, просмотр видеоматериала, разучивание и исполнение танцевальных номеров)

**Раздел 8. Итоговый контроль (1 час).** Включает в себя материал всех разделов программы и представляет собой творческий отчёт группы. Как правило, творческий отчёт проходит в виде открытого занятия или мероприятия с приглашением родителей и педагогов, на котором дети демонстрируют уровень освоения программы кружка в различных видах познавательной, музыкально-двигательной и творческой деятельности: викторинах (знание музыкальной и танцевальной теории), ритмических упражнениях, музыкально-двигательных играх, танцевальной импровизации, пантомиме, показе отдельных упражнений в партере, выполнении танцевальных движений на середине зала, по кругу или диагонали, исполнении танцевального репертуара. Выступления на общешкольных концертах, мероприятиях, торжественных линейках также являются частью творческого отчёта группы и важной составляющей итогового контроля.

Формы организации: открытое занятие, концерт

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, художественно-эстетическая, творческая, познавательная (беседа, игра, викторина, танцевальная импровизация, пантомима, выполнение упражнений и танцевальных движений, исполнение танцевальных номеров)

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Лучики»

В результате прохождения программного материала обучающиеся будут

**знать / понимать:**

- ✓ ценность здорового образа жизни;
- ✓ содержание и назначение танцевальных занятий (чему учат, какую пользу приносят);
- ✓ технику безопасности в танцевальном зале, правила поведения в процессе двигательной деятельности;
- ✓ правила личной гигиены при занятиях партерной гимнастикой;
- ✓ музыкальную и танцевальную терминологию в рамках программы;
- ✓ жанровые и исполнительские особенности различных видов танца: классического, народного;
- ✓ названия изучаемых в рамках программы упражнений и танцевальных движений;
- ✓ основы исполнительской и зрительской культуры;

**уметь:**

- ✓ слышать музыку, двигаться в соответствии с ее характером, темпом, ритмом и стилем;
- ✓ ориентироваться в пространстве: находить свое место в шеренге и колонне, двигаться по периметру зала, по диагонали, по кругу;
- ✓ в танцевальной импровизации и пантомиме представить различные образы (зверей, птиц, растений, сказочных героев и т. д.);
- ✓ самостоятельно выполнять изучаемые в рамках программы упражнения, игровые и творческие задания, танцевальные движения и композиции;
- ✓ классифицировать виды упражнений в соответствии с целевой направленностью их использования (для чего нужны, что развивают);
- ✓ выражать своё эмоциональное отношение к музыке, передавать её образное содержание в танцевальном движении, мимике и жестах;
- ✓ продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками в процессе двигательной деятельности и при решении различных творческих задач;
- ✓ организовывать (при содействии учителя или самостоятельно) коллективную двигательную, игровую и творческую деятельность;
- ✓ оценивать и корректировать свою деятельность с учётом замечаний учителя и собственных ощущений;
- ✓ проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, оказывать при необходимости помощь;
- ✓ проявлять волевую саморегуляцию при выполнении различных видов заданий двигательной и творческой направленности.

**Тематическое планирование  
с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования.

<b>Направления воспитания</b>	<b>Целевые ориентиры</b>
<b>1. Гражданско-патриотическое воспитание</b>	<p>Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине – России, ее территории, расположении.</p> <p>Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.</p> <p>Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины – России, Российского государства.</p> <p>Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.</p> <p>Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.</p> <p>Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.</p>
<b>2. Духовно-нравственное воспитание</b>	<p>Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности.</p> <p>Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.</p> <p>Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.</p> <p>Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.</p> <p>Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.</p> <p>Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.</p>
<b>3. Эстетическое воспитание</b>	<p>Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.</p> <p>Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре.</p> <p>Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.</p>
<b>4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</b>	<p>Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p> <p>Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.</p> <p>Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.</p> <p>Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста</p>
<b>5. Трудовое воспитание</b>	<p>Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества.</p> <p>Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.</p> <p>Проявляющий интерес к разным профессиям.</p> <p>Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой</p>

	деятельности.
<b>6. Экологическое воспитание</b>	Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду. Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам. Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.
<b>7. Ценности научного познания</b>	Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке. Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании. Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания.

№ п/п	Наименование раздела и тем занятий	Кол-во часов	Формы организации	Реализация программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	<b>Раздел 1. Ритмика, музыкальная и танцевальная теория (3 часа)</b>				
1	Понятие доли в музыке (сильная и слабая, полная и неполная). Закрепление теоретических знаний в ритмических упражнениях.	1	теоретическое занятие	3,4,7	<a href="https://music-education.ru/">https://music-education.ru/</a>
2	«Страна прекрасная Балет». Просмотр и обсуждение видеоматериала по теме занятия.	1	теоретическое занятие	2,3,7	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WgdP167-Nlw">https://www.youtube.com/watch?v=WgdP167-Nlw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=96b5ljgTsSw">https://www.youtube.com/watch?v=96b5ljgTsSw</a>
3	«Русский танец – душа народа». Просмотр и обсуждение видеоматериала по теме занятия.	1	теоретическое занятие	1,2,3,7	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aXaQpvfWe9Y">https://www.youtube.com/watch?v=aXaQpvfWe9Y</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AhdxzNI3NY">https://www.youtube.com/watch?v=AhdxzNI3NY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DYhcgTBTcJc">https://www.youtube.com/watch?v=DYhcgTBTcJc</a>
	<b>Раздел 2. Партерная и креативная гимнастика (4 часа)</b>				
4	Повторение изученного комплекса упражнений в партере.	1	практическое занятие	3,4	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YYBUz9wMLrs">https://www.youtube.com/watch?v=YYBUz9wMLrs</a>
5	Креативная гимнастика (стоя на середине зала и в партере) на тему «Две стихии: воздух и вода».	1	практическое занятие	2,3,4,7	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2017/03/23/parternaya-gimnastika">https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2017/03/23/parternaya-gimnastika</a>
6	Креативная гимнастика (стоя на середине зала и в партере) на свободную тему.	1	практическое занятие	2,3,4	<a href="https://infourok.ru/igrovaya-parternaya-gimnastika-kak-neobhodimoe-sredstvo-pervonachalnoy-horeograficheskoy-">https://infourok.ru/igrovaya-parternaya-gimnastika-kak-neobhodimoe-sredstvo-pervonachalnoy-horeograficheskoy-</a>

					<a href="http://podgotovki-detey-let-1906226.html">podgotovki-detey-let-1906226.html</a>
7	Закрепление комплекса упражнений в партере.	1	практическое занятие	3,4	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pQSYJ4_Fp0M">https://www.youtube.com/watch?v=pQSYJ4_Fp0M</a>
	<b>Раздел 3. Танцевальный эскерсис (4 часа)</b>				
8	Изучение упражнений классического тренажа на середине зала.	1	практическое занятие	3,4	<a href="https://studopedia.ru/22_60148_dvizheniya-klassicheskogo-tantsa-na-seredine-zala.html">https://studopedia.ru/22_60148_dvizheniya-klassicheskogo-tantsa-na-seredine-zala.html</a>
9	Повторение и закрепление упражнений классического тренажа на середине зала.	1	практическое занятие	3,4	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MMLaqv5Yyp0">https://www.youtube.com/watch?v=MMLaqv5Yyp0</a>
10	Знакомство с упражнениями народного тренажа на середине зала.	1	практическое занятие	1,3,4	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SxJaScQDzKY">https://www.youtube.com/watch?v=SxJaScQDzKY</a>
11	Повторение и отработка упражнений классического и народного тренажа.	1	практическое занятие	1,3,4	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MMLaqv5Yyp0">https://www.youtube.com/watch?v=MMLaqv5Yyp0</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SxJaScQDzKY">https://www.youtube.com/watch?v=SxJaScQDzKY</a>
	<b>Раздел 4. Музыкально-двигательные игры и упражнения (3 часа)</b>				
12	Музыкально-двигательные игры «Пустое место», «Цапля и лягушки», «Пузырь» и др.	1	игровое занятие	2,3,4,6,7	<a href="https://infourok.ru/cikl-muzykalno-dvigatelnyh-igr-dlya-detej-doshkolnogo-vozrasta-6099473.html">https://infourok.ru/cikl-muzykalno-dvigatelnyh-igr-dlya-detej-doshkolnogo-vozrasta-6099473.html</a>
13	Музыкально-двигательная игра «Снежки».	1	игровое занятие	2,3,4,7	<a href="https://pedkopilka.ru/blogs/irina-vladimirovna-holodnaja/teatralizovanye-igr-dlja-doshkolnikov.html">https://pedkopilka.ru/blogs/irina-vladimirovna-holodnaja/teatralizovanye-igr-dlja-doshkolnikov.html</a>
14	Русская народная игра «Плетень».	1	игровое занятие	1,2,3,4,7	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OZdk234-gAE">https://www.youtube.com/watch?v=OZdk234-gAE</a>
	<b>Раздел 5. Творческая деятельность (3 часа)</b>	1			<a href="https://horeografiya.com/">https://horeografiya.com/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fVkOUFciTho">https://www.youtube.com/watch?v=fVkOUFciTho</a>
15	Инструктаж по технике безопасности; танцевальная импровизация и пантомима на тему «Как я провёл лето».	1	творческий проект	2,3,4,6,7	<a href="https://www.horeograf.com/">https://www.horeograf.com/</a>
16	Инструктаж по технике безопасности. Пантомима и танцевальные этюды зимней тематики.	1	творческий проект	2,3,4,7	<a href="https://horeograf.ucoz.ru/blog/">https://horeograf.ucoz.ru/blog/</a>
17	Танцевально-пластическая импровизация и пантомима на свободную тему.	1	творческий проект	2,3,4,7	<a href="https://www.horeograf.com/">https://www.horeograf.com/</a>
	<b>Раздел 6. Танцевальные движения (5 часов)</b>				
18	Повторение и отработка изученных шагов по кругу и диагонали: танцевальный шаг, подскоки, боковой галоп.	1	практическое занятие	2,3,4	<a href="https://horeografiya.com/">https://horeografiya.com/</a>

19	Повторение и отработка движений русского народного танца.	1	практическое занятие	1,2,3,4	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=a4bbDU4Mz1A">https://www.youtube.com/watch?v=a4bbDU4Mz1A</a>
20	Танцевальные комбинации в характере польки соло и в паре.	1	практическое занятие	2,3,4	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qBiz5y8pVMo">https://www.youtube.com/watch?v=qBiz5y8pVMo</a>
	<b>Раздел 7. Танцевальный репертуар (11 часов)</b>	1			
21	«Озорная полька». Разучивание основных движений и рисунка танца.	1	практическое занятие	2,3,4	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SkEi7AkSg0E">https://www.youtube.com/watch?v=SkEi7AkSg0E</a>
22	«Озорная полька». Отработка движений и рисунка танца.	1	практическое занятие	2,3,4	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SkEi7AkSg0E">https://www.youtube.com/watch?v=SkEi7AkSg0E</a>
23	«Озорная полька». Повторение и отработка движений и рисунка танца.	1	практическое занятие	2,3,4	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SkEi7AkSg0E">https://www.youtube.com/watch?v=SkEi7AkSg0E</a>
24	Репетиционный этап работы над танцем «Озорная полька»	1	репетиция	2,3,4	<a href="https://horeografiya.com/">https://horeografiya.com/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fVkOUFciTho">https://www.youtube.com/watch?v=fVkOUFciTho</a>
25	Закрепление и концертное исполнение танца «Озорная полька».	1	репетиция	1,2,3,4	<a href="https://horeografiya.com/">https://horeografiya.com/</a>
26	«Сударушки». Разучивание основных движений и рисунка танца.	1	практическое занятие	1,2,3,4	<a href="https://horeografiya.com/">https://horeografiya.com/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=m4yfQaMPsag">https://www.youtube.com/watch?v=m4yfQaMPsag</a>
27	Повторение и отработка движений танца «Сударушки».	1	практическое занятие	1,2,3,4	<a href="https://www.horeograf.com/">https://www.horeograf.com/</a>
28	Закрепление и концертное исполнение танца «Сударушки».	1	репетиция	2,3,4	<a href="https://www.horeograf.com/">https://www.horeograf.com/</a>
29	«Лето солнцем нас встречает». Разучивание движений и рисунка танца.	1	практическое занятие	2,3,4	<a href="https://horeograf.ucoz.ru/blog/">https://horeograf.ucoz.ru/blog/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2rDvSj76tfo">https://www.youtube.com/watch?v=2rDvSj76tfo</a>
30	Отработка движений танца «Лето солнцем нас встречает».	1	практическое занятие	1,2,3,4	<a href="https://horeograf.ucoz.ru/blog/">https://horeograf.ucoz.ru/blog/</a>
31	Репетиционный этап работы над танцевальным репертуаром.	1	репетиция	1,2,3,4	<a href="https://horeograf.ucoz.ru/blog/">https://horeograf.ucoz.ru/blog/</a>
	<b>Раздел 8. Итоговый контроль (1 час)</b>	1			
34	Творческий отчёт группы. Концертное исполнение танцевальных номеров.	1	открытое занятие; концерт	1,2,3,4	<a href="https://chudesenka.ru/load/muzyka_dlja_tancev/">https://chudesenka.ru/load/muzyka_dlja_tancev/</a>