

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Криворожская средняя общеобразовательная школа**

Принято  
Педагогическим советом школы  
Протокол от 20.08.2025 г. № 1  
Председатель педсовета  
\_\_\_\_\_Л.В.Зоренко

Утверждаю  
Директор МБОУ Криворожская СОШ  
\_\_\_\_\_Л.В.Зоренко  
Приказ № 190 от 25.08.2025 г.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Музыка в движении»**  
**для 5 класса**  
**на 2025 – 2026 учебный год**

Составитель:  
Бордюгова Татьяна Анатольевна

2025 г.

## **Пояснительная записка**

Данная программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования и с учетом межпредметных и внутрипредметных связей и логики учебного процесса. При создании данной программы, использовались материалы работ музыкантов-педагогов Н.Г. Александровой и В.М. Бехтерева, которые считали основополагающим музыкально- педагогическим методом использование в воспитании и обучении такую дисциплину как ритмика, и программу «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И. Мошковой, рекомендованную Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 1997г. Главный принцип, заложенный в Программу - создание творческого образа в танце на основе индивидуальности самого ребенка. В процессе обучения педагогами выявляются, такие особенности учащихся как характер, темперамент, пристрастия и склонности. Цель Программы - раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства, музыки.

В процессе обучения решаются следующие задачи:

- \* развитие интереса и приобщение учащихся к мировой танцевальной культуре;
- \* развитие танцевальных, музыкальных, артистических и других творческих способностей каждого учащегося;
- \* формирование у учащихся внимательного отношения к собственным возможностям, к манере танцевального исполнения, к пластическому разнообразию, анализа собственной творческой деятельности;
- \* развитие мышечных ощущений, моторно-двигательной памяти, чувственно-образного мышления, пластической подвижности;
- \* привитие ребенку культуры общения между собой и окружающими и оказание помощи учащемуся в адаптации его в современных условиях жизни.

Программа ориентирована на интересы и потребности ребенка, направлена на формирование его мыслительного потенциала, на становление творческой личности, способной художественно осмыслить окружающий мир и явления жизни в искусстве. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях «Музыка в движении» увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Программа предполагает постепенное расширение и углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся с учетом возрастных и психических особенностей детей.

Основной формой реализации Программы является занятие с группой детей. Групповая форма позволяет внимательней наблюдать за качественным преобразованием двигательной активности обучающегося, помочь каждому обучающемуся развивать его

пластические возможности. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Программа рассчитана на 34 часа.

### **Планируемые результаты освоения курса «Музыка в движении»**

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Музыка в движении». К числу планируемых результатов освоения программы отнесены:

**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.

**Метапредметные 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, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

### Содержание внеурочной деятельности

№	тема	Виды деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	<p>Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.</p> <p>Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.</p>
2	Ритмико-гимнастические упражнения	<p>Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны сдвиганиями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение</p>

		<p>всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.</p> <p><b>Упражнения:</b> Упражнения с осенними листьями, «Упражнение с обручами», «Волшебный цветок», «Танцуйте сидя», «Осенний парк», «Воздушная кукуруза», «Мельница».</p>
3	Упражнения с детскими музыкальными шумовыми инструментами	Упражнения в передаче на музыкальных шумовых инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.
4	Игры под музыку	<p>Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.</p> <p><b>Игры:</b>          «Игра с мячом», «Разноцветная игра», «Кружки и цепочки», «Мячик», «Аэробика», «Ай-да сапожники!», «Хочу - не хочу!», «Птички и ворона», «Найди себе пару, «Не выпустим!» «Кружки и цепочки», «Едем к бабушке в деревню», «Белочка», «Разноцветная игра»,</p>
5	Танцевальные упражнения . Танцы и пляски	Повторение элементов танца по программе 4 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения

		<p>народных танцев.</p> <p>Танцы: «Танец с зонтиками», «Птичий двор», «Красный сарафан», «Полкис», «Колокольчиков», Менуэт, лирический.</p>
--	--	---

Учебно –тематический план, 5 класс

№	дата		Кол- во часов	Название темы	Форма проведения	ссылка
	план	факт				
1	02.09		1	Игра «Кружки и цыпочки»	Разучивание музыкальных игр	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru
2	09.09		1	Музыкальная композиция «Осенний парк»	Разучивание музыкальных игр	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru
3	16.09		1	Образно – игровая композиция «Аэробика»	Разучивание музыкальных игр	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru
4	23.09		1	Музыкально – ритмическая композиция «Воздушная композиция»	Разучивание музыкальных игр	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru
5-7	30.09 07.10 14.10		3	Танец с зонтиками	Разучивание движений	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru
8	21.10		1	Музыкальная игра «Танцуйте сидя»	Разучивание музыкальных игр	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru
9	11.11		1	Упражнения с обручами	Разучивание упражнений	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru
10	18.11		1	Танец игра «Найди себе пару»	Разучивание музыкальных игр	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru
11- 12	25.11 02.12		2	Музыкальная композиция «Волшебный цветок»	Разучивание музыкальных игр	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru
13- 16	09.12 16.12 23.12 30.12		4	Танец «Полкис»	Разучивание движений	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru
17	13.01		1	Шуточная парная композиция «Два барана»	Разучивание музыкальных игр	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru
18	20.01		1	Музыкальная композиция «Птичий двор»	Разучивание музыкальных игр	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru
19	27.01		1	Игра «Веселая пастушка», «Не выпустим»	Разучивание музыкальных игр	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru
20	03.02		1	Игра «Мельница»	Разучивание музыкальных игр	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru
21- 22	10.02 17.02		2	Танцевальная композиция «Красный сарафан»	Разучивание движений	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru
23	24.02		1	Упражнения с обручами	Разучивание упражнений	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru

24	03.03		1	Музыкальная игра «Кружки и цепочки»	Разучивание музыкальных игр	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru
25	10.03		1	Образно – игровая композиция «Едем к бабушке в деревню»	Разучивание музыкальных игр	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru
26	17.03		1	Игровая композиция «Белочка»	Разучивание музыкальных игр	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru
27	24.03		1	«Разноцветная игра» — игровая композиция с перестроениями.	Разучивание музыкальных игр	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru
28	07.04		1	Музыкальная игра «У оленя дом большой»	Разучивание музыкальных игр	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru
29-30	14.04 21.04 28.04		3	Танец колокольчиков	Разучивание движений	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru
31-33	5.05 12.05 19.05		3	Танец мотыльков	Разучивание движений	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru
34	26.05		1	Инсценирование музыкальных сказок	Театральное творчество	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> www. mon. gov. Ru