

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Гремучинская школа № 19»  
Богучанского района Красноярского края 663448, п. Гремучий, ул. Береговая, 28,  
телефон 32-430, 32-482, факс 32-430

---

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы:

\_\_\_\_\_ (А.А.Герасимова)

Приказ № 117

«01» сентября 2023г.

**РАССМОТРЕНО**

На заседании ШМО

Протокол № 01

« 31» августа 2023г.

\_\_\_\_\_ Топанова А.А.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«В ритме танца»**

Программа составлена педагогом-организатором Папсуевой Л.А.

п. Гремучий  
2023г.

## 1. Пояснительная записка

### *Общая характеристика*

Рабочая программа внеурочной деятельности по хореографии для 3-10-х классов разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г. с целью реализации внеурочной деятельности с учётом требований ФГОС НОО.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

### *Цели и задачи*

Приобщить детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, воспитать единый комплекс физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Для достижения поставленной цели нужно решить ряд задач:

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;
- гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
- дать представление о танцевальном образе;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- воспитание культуры поведения и общения;
- развитие творческих способностей;
- воспитание умений работать в коллективе;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
- организация здорового и содержательного досуга.
- организация образовательного процесса.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

### *Место курса в учебном плане.*

Программа рассчитана на 108 часов в 3-10 классе из расчета 3 часа в неделю.

### *Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности.*

Дети, занимающиеся хореографией, получают весьма разностороннее интеллектуальное, художественное и физическое развитие. Поэтому данную программу можно отнести к типу спортивно-оздоровительных программ с интеллектуально-художественной ориентацией.

Определение цели, задач и содержания программы основывается на таких важнейших **принципах**, как последовательность и доступность обучения, опора на интерес, учет индивидуальных особенностей ребенка. Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого воспитанника, но и классного коллектива в целом.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на воспитанников.

## **2. Планируемые личностные и метапредметные результаты программы**

### **Личностные:**

- Воспитание культуры и формирование восприятия мира
- Предпочтение классных коллективных занятий индивидуальным занятиям дома.
- Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни
- Формирование социальных мотивов.
- Стремление быть полезным обществу.
- Развитие доброжелательности и внимательности к людям, готовности к и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.
- Формирование восприятия картины мира как порождения трудовой предметно-преобразующей деятельности человека.
- Воспитание культуры и формирование восприятия картины мира как порождения трудовой предметно-преобразующей деятельности человека.

### **Метапредметные:**

- Навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- Умение ставить и формулировать проблемы;
- Навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;

### **Регулятивные:**

- Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения его временных характеристик.
- Планирование – составление плана и последовательности действий
- Планирование – определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.
- Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию
- Планирование – составление плана и последовательности действий.
- Оценка - осознание качества и уровня усвоения.

**Коммуникативные:**

- Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.
- Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности
- Эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества.
- Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.

**Календарно-тематический план**  
Среднее звено (3-5 класс)

<b>№ урока</b>	<b>Раздел, тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Сроки</b>	<b>Изменения</b>
1	<b><u>Ритмика</u></b> Вводное занятие Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	<b>10,5</b> 1,5	07.09	
2	Прыжки. Вращения, повороты	1,5	14.09	
3	Продвижения с прыжками, бег, подскоки	1,5	21.09	
4	Перестроение из одной фигуры в другую	1,5	28.09	
5	Комбинированные танцевальные элементы Выполнение основных движений под музыку на 2/4 и 4/4.	1,5	05.10	
6	Ритмические комбинации: этюды	1,5	12.10	
7	Связка танцевальных движений	1,5	19.10	
8	<b><u>Элементы классического танца</u></b> Постановка корпуса, поклон	<b>15</b> 1,5	26.10	
9	Позиции рук, ног	1,5	09.11	
10	Приседания	1,5	16.11	
11	Полуприседания	1,5	23.11	
12	Поднимание стопы на полупальцы	1,5	30.11	
13	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1,5	07.12	
14	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1,5	14.12	
15	Понятие «Точка»	1,5	21.12	
16	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1,5	28.12	
17	Этюд	1,5	11.01	
18	<b><u>Элементы русского народного танца</u></b> Постановка корпуса, поклон	<b>18</b> 1,5	18.01	
19	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1,5	25.01	
20	Шаг с притопом, бег	1,5	01.02	
21	Притопы- одинарный, двойной, тройной	1,5	08.02	
22	Движение по кругу	1,5	15.02	
23	«Ковырялочка»	1,5	22.02	
24	«Моталочка»	1,5	01.03	
25	«Гармошка»	1,5	15.03	

26	Прыжки	1,5	29.03	
27	Повороты	1,5	05.04	
28	Комбинации	1,5	12.04	
29	Построение в фигуры (рисунок)	1,5	19.04	
30	<b><u>Элементы бального танца</u></b> Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	<b>10,5</b> 1,5	26.04	
31	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1,5	03.05	
32	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1,5	10.05	
33	Приставные шаги. Прыжки	1,5	17.05	
34	Повороты	1,5	24.05	
35	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1,5	26.05	
36	Приставные шаги. Прыжки	1,5	30.05	

**Календарно-тематический план**  
Старшее звено (6-10)

<b>№ урока</b>	<b>Раздел, тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Сроки</b>	<b>Изменения</b>
1	<b><u>Ритмика</u></b> Упражнения на дыхание	<b>12</b> 1,5	02.09	
2	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1,5	09.09	
3	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	1,5	16.09	
4	Поднимание ног, махи ногами	1,5	23.09	
5	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1,5	30.09	
6	Перестроение из одной фигуры в другую	1,5	07.10	
7	Ритмические движения	1,5	14.10	
8	Связка танцевальных движений	1,5	21.10	
9	<b><u>Элементы классического танца</u></b> Постановка корпуса, поклон	<b>18</b> 1,5	28.10	
10	Позиции рук, ног	1,5	11.11	
11	Приседания	1,5	18.11	
12	Полуприседания	1,5	25.11	
13	Поднимание стопы на полупальцы	1,5	02.12	
14	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1,5	09.12	
15	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1,5	16.12	
16	Понятие «Точка»	1,5	23.12	
17	Верчения на середине зала, в диагонали	1,5	30.12	
18	Прыжки на месте в координации с движениями рук	1,5	13.01	
19	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1,5	20.01	
20	Движения классического танца	1,5	27.01	
21	<b><u>Элементы русского народного танца</u></b> Постановка корпуса, поклон	<b>13,5</b> 1,5	03.02	
22	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1,5	10.02	
23	Шаг с притопом, бег. Притопы- одинарный, двойной, тройной	1,5	17.02	
24	Движения по кругу	1,5	03.03	
25	«Ковырялочка»	1,5	10.03	
26	«Моталочка»	1,5	17.03	
27	«Гармошка»	1,5	31.03	
28	Повороты	1,5	07.04	
29	Прыжки	1,5	14.04	

30	<b>Элементы бального танца</b> Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	<b>10,5</b> 1,5	21.04	
31	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1,5	28.04	
32	Свободная композиция (работа в паре)	1,5	05.05	
33	Изучение движений танца «Вальс»	1,5	12.05	
34	Отработка движений танца «Вальс»	1,5	19.05	
35	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1,5	26.05	
36	Постановка танца «Вальс»	1,5	29.05	

### Планируемые результаты:

#### Учащиеся должны знать:

- характер музыки;
- виды темпа;
- музыкальные размеры;
- средства музыкальной выразительности;
- правила построения в шеренгу, колонну, круг;
- позиции ног и рук;
- правила построения корпуса;
- характерные особенности женской и мужской пляски;
- методику исполнения танцевальных комбинаций у станка и на середине зала;
- правила исполнения дробей и вращений;

#### Учащиеся должны уметь:

- точно реагировать на изменения темпа;
- уметь вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой;
- воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки;
- ориентироваться в танцевальном зале;
- правильно исполнять танцевальные шаги, подскоки, повороты на 1/4, 1/2 круга;
- иметь навык вежливого обращения к партнёру по танцу;
- передавать характер, стиль, художественный образ танца, созданный музыкой;
- выполнять танцевальные ходы и движения русского танца;
- выполнять поклон в народном характере;

- выполнять движения в «зеркальном отражении»;
- самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную комбинацию,
- выполнить дроби в такт, соединить их в простую комбинацию;
- исполнить вращение на месте, в продвижении на беге и прыжках (девочки);
- 

### **Формы:**

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- коллективно – творческое занятие;
- индивидуальное занятие;
- беседы по истории танца;

### **Методы:**

- словесный (объяснение, замечание);
- наглядный (личный показ педагога, видеоматериалы, просмотр выступлений детских танцевальных коллективов);
- практический (объяснение и показ педагогом движений, поз, переходов, рисунков танца с последующим повторением учениками; разучивание по частям; временное упрощение заданий, соединение отдельных комбинаций в фигуры танца).

### **Формы подведения итогов.**

Эффективности занятий оценивается педагогом в соответствии с программой, исходя из того, освоил ли ученик за учебной год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка учениками танцевальных движений позволяет педагогу оценить насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

## 5. Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса

1. Барышникова Т. Азбука хореографии.- Москва.- Айрис-Пресс.- 1999
2. Богданов Г. Хореографическое образование.- М.- 2001
3. Богомоллова Л.В. Основы танцевальной культуры/ программа экспериментального курса.- Москва.- Новая школа.- 1993
4. Боттомер П. Урок танца.- Москва.- Эксмо-Пресс.- 2003
5. Ваганова А. Я. Основы классического танца. С.- Петербург. Москва. Краснодар.- 2003
6. Карп П. О. О балете.- М.- 1967
7. Костровицкая В., Писарев Л. Школа классического танца.- Л.-1968
8. Климов А. Особенности русского народного танца.- М.- 2002
9. Климов А. Русский народный танец.- М.- 2002
10. Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- М.- 1981
11. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца.- Санкт-Петербург.- Искусство.- 2001
12. Сердюков В.П.. Программа по классическому танцу. Для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств.- М.- 1987
13. Танцы и ритмика в начальной школе/ методическое пособие.- Москва.- 1995
14. Ткаченко Т.Т. Народный танец.- Москва.- 2002
15. Устинова Т. А. Избранные русские народные танцы.- М.,1996.
16. Федорова Г. Танцы для развития детей.- М.-2000

