


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Больше-
Фроловская основная общеобразовательная школа имени Героя Советского
Союза Шафранова Петра Григорьевича Буинского муниципального района
Республики Татарстан»**


РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО


Мустакимова Г.Г.
Протокол №1 от «29» 08
2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
воспитательной работе


Карпова С.С.
Протокол №1 Методического
совета от «29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Козлова Г.Н.
Приказ №126 от «01» 09 2025
г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
танцевального кружка «В ритме»
на 2025 – 2026 учебный год

Карпова Светлана Сергеевна
Учитель географии

С. Большое Фролово, 2025 г.

Пояснительная записка

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторской программы Михеевой Л.Н.

Посредством знакомства школьников с искусством хореографии можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей, развить у них художественный вкус, воспитать благородство манер, а танцевальные упражнения и движения укрепляют мышцы тела вырабатывают правильную осанку развивают ловкость, пластику и координацию движения.

И если в системе дошкольного воспитания разработаны специальные программы музыкально — ритмической деятельности детей, направленной на воспитание у каждого ребёнка творческого начала, то в большинстве школ такой предмет как хореография отсутствует. Соответственно нет и образовательных программ по хореографии.

Исходя из этого, и была составлена данная программа по предмету хореография.

Главный принцип, заложенный в Программу — создание творческого образа в танце на основе индивидуальности самого ребенка.

Характеристика курса

Для эстетического развития личности ребёнка огромное значение имеет разнообразная художественная деятельность — изобразительная, музыкальная, художественно — речевая и др. Важной задачей эстетического воспитания является формирование у детей эстетических интересов, потребностей, эстетического вкуса, а также творческих способностей. Богатейшее поле для эстетического развития учащихся, а также развитие их творческих способностей представляет танцевальная деятельность.

Танцам отводится особое место в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста, поскольку, являясь выразительным средством обучения, они обеспечивают интенсивную физическую нагрузку, развивают навыки совместных, согласованных действий и творческую активность ребят, а также доставляют им большое удовольствие и радость.

По природе своей живой, физически активный характер танца имеет особую практическую ценность в наши дни, когда неподвижная и малоактивная деятельность стала занимать доминирующее положение в образе жизни детей.

Данная программа посредством учебного плана, содержания, форм и методов работы помогает учащимся раскрепостить внутренние силы, даёт выход

спонтанному чувству танцевального движения, обогащает танцевальный опыт ребёнка разнообразием ритмов и пластики. Программа обеспечивает в рамках школьного учреждения удовлетворение потребностей и запросов школьников как в области танцевального образования и воспитания, так и в области досуга и общения, концертно - исполнительской деятельности.

Возрастные особенности.

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. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников. Увеличение объёма двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно – сосудистой и нервной систем.

Данная программа предназначена для занятий в хореографическом кружке школьников, имеющими склонность к танцевальной деятельности.

Цель программы:

- приобщение школьников к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер, раскрытие творческой личности ребёнка средствами хореографического искусства.

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 ребёнку культуры общения между собой и окружающими и оказание помощи учащемуся в адаптации его в современных условиях жизни.

Актуальность данной программы состоит в овладении обучающимися умениями и навыками ряда танцевальных дисциплин, в необходимости всестороннего развития и социализации личности. Программа удовлетворяет

запросы детей в области танцевального образования, решает проблемы творческой самореализации личности через танцевальную и концертно-исполнительскую деятельность, удовлетворяет потребности и запросы школьников в области досуга и общения.

Новизна программы состоит в личностно ориентированном обучении. Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребёнка, не в формировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребёнку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей. Обучение танцам тесным образом связано с процессом подготовки к концертам, музыкально – сценическим представлениям. В связи с этим, учебный план разработан в соответствии с планом основных школьных мероприятий. Обучение доступно всем детям, желающим заниматься танцевальным творчеством.

Педагогическая целесообразность:

- существование программы обусловлено необходимостью формирования у детей способностей в области коллективной танцевальной творческой деятельности, повышения общего уровня культуры, углубления знаний, умений, навыков в исполнении танцев.

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.

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения классического, народного танца, что способствует развитию танцевальности учащихся. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над движениями.

Классический танец воспитывает строгий вкус, чувство меры, благородную, сдержанную манеру исполнения. Народный танец является одним из средств выражения самобытности народа, его духа, характера, традиций.

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий в хореографическом кружке границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического и народного танца.

В первый раздел включаются коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. На первом году обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

Во втором разделе – понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног

В третий раздел—элементы народного танца—включены танцы разного характера. На этом материале необходимо дать учащимся представление о диапазоне национальных плясок: от спокойных до темпераментных, от танцев, где ведущая роль принадлежит рукам и корпусу, до таких, где техника ног доводится до виртуозности. Использование различных танцев позволяет развивать координацию корпуса, рук, ног и головы.

В четвертом – элементы детского танца, положения рук в детских танцах и упражнениях: «руки на пояс», «руки на пояс», «руки в стороны», «руки вперед», «руки «лодочкой», «круглые руки». Упражнения с воображаемыми цветами.

Описание места курса в учебном плане

Программа рассчитана на 1 год обучения. По истечении этого времени основной учебный материал программы является освоенным, дети овладевают основными понятиями, терминами, знаниями, умениями, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего обучения.

Основной формой реализации Программы является занятие с группой детей не более 15 человек (1 группа). Групповая форма позволяет педагогу внимательней наблюдать за качественным преобразованием двигательной

активности учащегося, помочь каждому учащемуся развивать его пластические возможности.

В зависимости от результатов наблюдений может быть переформирование группы, исходя из различных задач, особенностей межличностных контактов детей.

Режим занятий: 2 раза в неделю 2.5 часа, 85 часа в год.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные результаты освоения курса

К числу планируемых результатов освоения курса 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 курса

1. Введение. Для чего нужен танец.

Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Периодические издания по хореографии. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Информация о хореографических училищах.

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

2. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног.

Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменой ног, с продвижением вперед, назад, с поворотами на $\frac{1}{4}$ круга. Каблукное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

Понятия об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

Практическая работа: освоение поз и движений классического танца.

3. Основы народного танца

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь на $\frac{1}{8}$, гармошка, елочка. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрешки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

4. Основы детского танца

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Положения рук в детских танцах и упражнениях: «руки на пояс», «руки за пояс», «руки в стороны», «руки вперёд», руки «лодочкой», «круглые руки». Упражнения с воображаемыми цветами. « Сладкая грёза» - муз. Чайковского.

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с наиболее продвинутыми (одаренными учениками).

5. Постановка танцев. Отработка номеров

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства в ритме вальса, танго, ча-ча-ча.

Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора, выступление.

Условия реализации программы.

Занятия танцевального коллектива должны проводиться в специально оборудованном, хорошо проветриваемом танцевальном зале. Музыкальное сопровождение занятия предполагает наличие аудио – и видеотехники, фотоаппарат, материалы для изготовления концертных костюмов, аудио – и видеокассеты.

Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате освоения программного материала по танцам учащиеся должны **освоить понятия:**

- « ритм», «такт», «музыкальная фраза»;

знать:

-позиции ног и положения рук в танце;

- манеры исполнения танца;

уметь:

- двигаться в такт музыке;

- технически грамотно исполнять фигуры программных танцев;

иметь:

- навыки актёрской выразительности.

Перспективное и текущее планирование занятий.

Перспективный план подготовки школьников намечает основные этапы их физической, технологической, психологической и теоретической подготовки. На

первом этапе занятий имеет важнейшее значение воспитание ловкости и быстроты движений, укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости: расширяется и обогащается двигательный опыт детей.

На втором этапе увеличивается объём упражнений, направленных на развитие быстроты двигательных реакций, увеличение темпа движений, а также увеличивается объём упражнений, направленных на развитие координационных способностей.

В технологической подготовке целесообразно выделять:

- хореографическую - обучение элементам классического, историко – бытового, народного и современного танцев;
- музыкально – двигательную - обучение элементам музыкальной грамоты, музыкальности и выразительности;
- композиционную – составление танцевальных номеров.

В психологическую подготовку входят:

- базовая – психологическое развитие образования и обучения;
- репетиционная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к репетициям;
- концертная – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Теоретическая подготовка –

формирование у учащихся специальных знаний, необходимых для успешной танцевальной деятельности может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Ожидаемый результат:

Последовательная, систематическая работа над решением задач музыкального воспитания, и в частности танцевальной деятельности, развивает воображение детей, их творческую активность, учит осознанному отношению к воспринимаемой музыке, к эмоционально – динамическому осмыслению движений. Исполнение и улучшение его качества – это главный результат, к которому всегда следует стремиться и достигать его.

В рамках реализации программы возникает задача выработки у учащихся самостоятельной работы детей в целях оказания помощи друг другу, воспитывает в них чувство коллективизма и трудолюбия.

Во время реализации программы будет развиваться процесс её коррекции и совершенствования. Первые результаты станут видны по итогам выступлений на концертах, участиях в общественно – массовых мероприятиях, которые воспитывают в детях чувство ответственности и пунктуальности. Коллектив должен работать в союзе: дети – педагог – родители. Решение проблем коллектива вместе с родителями делает его более сплочённым и взаимно заинтересованным.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование разделов и тем	К ол-во часов	Тео ретически е	Пра ктических
1. Введение. Для чего нужен танец. (6ч.)				
.1	Введение. Танец в нашей жизни (беседа). Для чего нужен танец. Как научиться танцевать.	1	1	
.2	Понятие об основных танцевальных движениях.	1	1	
.3	Азбука природы музыкального движения. Ритм.	1		1
.4	Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений	1	1	
.5	Правила танцевального этикета	1		1
.6	Что надеть. Где и когда танцевать. Дыхание. Как проверить пульс.	1	1	
2. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. (6 ч.)				
.1	Понятие о координации движений, о позиции и положении рук и ног.	1	1	-
.2	Практическое занятия. Отработка элементов.	5		5
3. Основы народного танца (26 ч.)				
.1	Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный	3		3
.2	Положение рук в народных танцах: «руки на талии», «руки перед грудью», «положение рук в парах»: «свечка», «окошечко», ... Положение рук во время движения. «Парный танец» - муз. народная.	3		3

.3	3	Изучение основных построений и рисунков народных танцев с их отличительными элементами.	5		5
.4	3	Хороводный шаг: плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений.	5		5
.5	3	Отработка элементов танца.	10		10
4. Основы детского танца(47 ч.)					
.4	4	Практические занятия. Разучивание детских танцев.	47		47

Учебно-методический комплекс к программе:

1. Бесова, М. Весёлые игры для дружного отряда / М. Бесова. – Ярославль: Академия холдинг, 2004г.
2. Браиловская, Л. В. Самоучитель по танцам / Л. В. Браиловская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003г.
3. Васильева, Т. К. Секрет танца / Т. К. Васильева. – Санкт-Петербург: Диамант, 1997г.
4. Ильенко, Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы / Л. П. Ильенко. – М., 2001г.
5. Минский, Е.М. От игр к занятиям / Е. М. Минский. – М., 1982г.
6. Назайкинский, Е.В. Звуковой мир музыки / Е. В. Назайкинский. – М.: Музыка, 1988г.
7. Никитин, Б. Развивающие игры / Б. Никитин. – М., 1985г.
8. Новиков, С.Ю. Любимые праздники / С. Ю. Новиков. – М.: АСТ – ПРЕСС СКД, 2003г.
9. Пуртова, Т. Учите детей танцевать / Т. Пуртова, А. Беликова. – М., «Владос», 2004г.
10. Роот, З.Я. Танцы в начальной школе / З. Я. Роот. – М.: Айрис Пресс, 2006г.
11. Смирнов, В.А. Эмоциональный мир музыки / В.А.Смирнов. – М.: Музыка, 1990г.
12. Смирнова, М.В. Классический танец / М. В. Смирнова. – Выпуск 3. – М., 1988г.
13. Суртаев, В.Я. Игра как социокультурный феномен / В. Я. Суртаев – Санкт-Петербург, 2003г.
14. Шишкина, В.А. Движение + движение / В. А. Шишкина. – М.: Просвещение, 1992г.