

**Дополнительная общеразвивающая программа
танцевальный кружок «Успех»
на 2025-2027 учебный год
программа рассчитана на 3 года обучения**

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Учебно – тематическое планирование
5. Оценочные материалы
6. Методические материалы

Пояснительная записка

Для детей высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и как следствие этого возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения.

Повышение двигательной активности полностью сказывается на физическом состоянии учащихся.

Новизна и актуальность данной программы заключается в том, что в последнее время национально-культурные традиции народа, являются источником формирования морально-этических норм подрастающего поколения, что особо важно в условиях сельской местности. Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребенка, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребенку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации творческих способностей.

Направленность программы: художественная.

Способствуя формированию культурно-нравственных ценностей детей, творческих умений и навыков, программа дополнительного образования является **общеразвивающей** и **образовательной**, т.к. полученные обучающимися знания используются в их жизнедеятельности.

Цель программы: развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

Задачи программы:

- корригировать дефекты психического и физического развития детей с ограниченными возможностями;
- учить учащихся красиво и органично выражать себя в танце, вырабатывать технику исполнения танцевальных движений;
- развивать внимание, воображение, координацию, пластику движений.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность.

Учебно-воспитательная работа

Хореографическую работу в коллективе должна отличать высокая организованность, и дисциплина, культура поведения и настоящая воспитанность в общении между участниками коллектива и их педагогами.

Самостоятельная работа детей в целях оказания помощи друг другу воспитывает в детях чувство коллективизма и трудолюбия.

Выступления на общешкольных мероприятиях воспитывают у детей чувство ответственности и пунктуальности. Коллектив должен работать в союзе: дети - педагог - родители. Решение проблем коллектива вместе с родителями делает его более сплоченным и взаимно заинтересованным.

Общая характеристика программы

В программу включены следующие разделы: ритмика, элементы классического танца, элементы русского народного танца, элементы бального танца, элементы национального танца, постановочно-репетиционная работа.

Программа разработана для занятий на **базовом** уровне для учащихся 2-8 классов (младшего и старшего звеньев) и рассчитана на 136 часов, 2 часа в неделю. Количество детей в группе – 15 человек.

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. Данная программа составлена на основе практических занятий. Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

В процессе занятий учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, самотворчества.

Занятия проходят в спортивном зале. Для занятий используется ноутбук и колонки. В течение года дети участвуют в школьных мероприятиях, конкурсах, праздничных концертах.

Хореография – это прекрасное средство физического, эстетического развития и саморазвития детей.

Основные виды занятий – индивидуальное и групповое творчество, межгрупповой обмен результатами танцевальной деятельности. Формой контроля является концертное выступление учащихся.

Приоритетные направления работы

- Знакомство с историей танца, музыкальной грамотой;
- Изучение элементов акробатики, аэробики, гимнастики, классического и народного танцев;
- Знакомство с направлениями современного танца;
- Постановка танцевальных номеров и участие в праздничных мероприятиях.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога 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.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Учащиеся должны знать и уметь:

- историю и правильность выполнения движений танца;
- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

Методическое обеспечение и формы проведения занятий

Методы реализации программы:

- Демонстрационный (метод показа);
- Метод творческого взаимодействия;
- Метод наблюдения и подражания;
- Метод упражнений;
- Метод внутреннего слушания.

Занятия могут проходить со всем коллективом, по группам, индивидуально. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть.

- Беседа, на которой излагаются теоретические сведения и практические действия, на которых дети осваивают техническую часть танца.
- Занятие – постановка, репетиция, на которой отрабатываются концертные номера, развиваются актерские способности детей.
- Заключительное занятие, завершающее тему – занятие – концерт. Проводится для самих детей, педагогов, гостей.

Материально-техническое обеспечение

- Актный зал школы;
- Ноутбук;
- Колонки;
- Записи музыкальных файлов;
- Спортивная одежда и обувь.

Требования к уровню подготовки обучающихся

К концу первого года обучения дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног. Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы.

В последующие годы обучения дети должны закрепить знания и навыки, полученные в первый год обучения и перейти к изучению более сложных элементов. Дети должны уметь исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, позиции ног, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно исполнять этюды и танцевальные композиции.

Участники кружка за время обучения должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

Качество приобретенных знаний проверяется в течение года. Для этой цели проводится два раза в год мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы. Кроме этого результат отслеживается в участии в мероприятиях различного уровня, в концертах, фестивалях, конкурсах.

Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
1. Ритми	1. <u>Ритмические упражнения:</u> - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз. 2. <u>Упражнения на ковриках:</u> - лежа на животе – поднимание рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - лежа на спине – поднимание ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. 3. <u>Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u> - движения в образах; - пантомима. 4. <u>Упражнения на пластику и расслабление:</u> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела. 5. <u>Пространственные упражнения:</u>

	- продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. <u>6. Ритмические комбинации:</u> - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация.
2.Элементы классического танца	<u>1. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).</u> - плие; - пор-де-бра. <u>2. Упражнения на середине зала:</u> - приседания и полуприседания; - поднимание стопы на полупальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты. <u>3.Прыжки, верчения:</u> - прыжки на месте по I, II, III позициям ног; - верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали. <u>4.Комбинации движений классического танца:</u> - этюды; - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений; - координация рук и ног в исполнении движений на

	середине.
3.Элементы русского народного танца	1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон</u> (усложнение). 2. <u>Основные танцевальные движения:</u> - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»; - повороты, прыжки. 3. <u>Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u>

1 год обучения
тематический план

4.Элементы бального та	1. <u>Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).</u>	
	2. <u>Основные элементы бального танца:</u> - элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»; - свободная композиция (работа в паре); - элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.	
	3. <u>Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл»</u> - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.	
5.Элементы национальн танца	1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса.</u>	
	2. <u>Основные танцевальные движения.</u> 3. <u>Композиции национального танца</u> - связка отдельных элементов в свободные композиции.	
6.Постанов репетицион работа	1. <u>Изучение движений танцевального номера;</u>	
	2. <u>Отработка движений танцевального номера;</u> <u>Соединение движений в комбинации;</u> <u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;</u> <u>Репетиционная работа.</u>	
№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов

	<u>Ритмика</u>	14
1	Упражнения на дыхание	1
2	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1
3	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	1
4	Поднимание ног, махи ногами	1
5	Движения в образах	1
6	Пантомима	1
7	Пластичные упражнения	1
8	Поочередное расслабление всех мышц тела	1
9	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1
10	Перестроение из одной фигуры в другую	1
11	Ритмические движения	1
12	Импровизация	1
13	Ритмические комбинации: этюды	1
14	Связка танцевальных движений	1
	<u>Элементы классического танца</u>	13
15	Постановка корпуса, поклон	1
16	Позиции рук, ног	1
17	Приседания, полуприседания	1
18	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1
19	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1
20	Понятие «Точка»	1
21	Верчения на середине зала, в диагонали	1
22	Прыжки на месте в координации с движениями рук	1

23	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1
24	Движения классического танца	1
25	Этюд	1
26	Координация движений рук, ног в исполнении прыжков	1
27	Координация движений рук, ног в исполнении верчений	1
	<u>Элементы русского народного танца</u>	12
28	Постановка корпуса, поклон	1
29	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1
30	Шаг с притопом, бег	1
31	Притопы – одинарный, двойной, тройной	1
32	Построение в круг	1
33	«Ковырялочка»	1
34	«Моталочка»	1
35	«Гармошка»	1
36	Повороты, прыжки	1
37	Построение в фигуры (рисунок)	1
38	Соединение движений танца в комбинации	1
39	Постановка танца «Плясовая»	1
	<u>Элементы бального танца</u>	10
40	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	1
41	Прямой вальсовый шаг, шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1

42	Изучение движений танца «Вальс»	1
43	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1
44	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	1
45	Постановка танца «Вальс»	1
46	Элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход	1
47	Приставные шаги. Прыжки. Повороты	1
48	Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации	1
49	Постановка танца «Рок-н-ролл»	1
	<u>Элементы национального танца</u>	8
50	Основные положения ног в национальном танце	1
51	Постановка корпуса	1
52	Движения ногами, шаг	1
53	Шаг с выносом ноги на каблук	1
54	Повороты	1
55	Движения по рисунку танца	1
56	Разводка комбинаций	1
57	Постановка танца «Национальный танец»	1
	Постановочно-репетиционная работа	11
58	Танцевальный номер «Вальс»	1
59	Танцевальный номер «Плясовая»	1
60	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	1
61	Танцевальный номер «Национальный танец»	1

62	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1
63	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1
64	Работа под счет	1
65	Работа с музыкальным сопровождением	1
66	Рисунок танцев	1
67	Движения по рисунку танцев	1
68	Постановка танцев	1
	Итого:	68

2 год обучения

Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
3. Ритмика	1. <u>Ритмические упражнения:</u> - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз. 2. <u>Упражнения на ковриках:</u> - лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - лежа на спине – поднятие ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик»,

	«змея», «верблюд» и т.д. 3. <u>Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u> - движения в образах; - пантомима. 4. <u>Упражнения на пластику и расслабление:</u> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела. 5. <u>Пространственные упражнения:</u> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. 6. <u>Ритмические комбинации:</u> - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация.
2.Элементы классического танца	1. <u>Постановка корпуса, позиции ног</u> (I, II, III, IV, V), <u>позиции рук</u> (I, II, III, подготовительная) в центре зала, <u>поклон</u> (усложнение). - плие; - пор-де-бра. 2. <u>Упражнения на середине зала:</u> - приседания и полуприседания; - поднимание стопы на полупальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты. 3. <u>Прыжки, верчения:</u> - прыжки на месте по I, II, III позициям ног; - верчения на середине зала (понятие «точки»), в

	диагонали. <u>4.Комбинации движений классического танца:</u> - этюды; - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений; - координация рук и ног в исполнении движений на середине.
3.Элементы русского народного танца	1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон</u> (усложнение). 2. <u>Основные танцевальные движения:</u> - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»; - повороты, прыжки. 3. <u>Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u>
4.Элементы бального танца	1. <u>Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон</u> (усложнение). 2. <u>Основные элементы бального танца:</u> - элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»; - свободная композиция (работа в паре); - элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты. 3. <u>Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</u>
5.Элементы национальных танцев	1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса.</u>

танца	2. <u>Основные танцевальные движения.</u> 3. <u>Композиции национального танца (ирландский танец)</u> - связка отдельных элементов в свободные композиции.
6.Постановочно-репетиционная работа	1. <u>Изучение движений танцевального номера;</u> 2. <u>Отработка движений танцевального номера;</u> <u>Соединение движений в комбинации;</u> <u>Разводка комбинаций танцевального номера в</u> <u>сценический рисунок;</u> <u>Репетиционная работа.</u>

Тематическое планирование второго года обучения.

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов
	<u>Ритмика</u>	9
1	Упражнения на дыхание. Физиологическая разминка по принципу сверху вниз.	1
2	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно. Поднимание ног, махи ногами.	1
3	Движения в образах. Пантомима.	1
4	Пластичные упражнения.	1
5	Поочередное расслабление всех мышц тела	1
6	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1
7	Перестроение из одной фигуры в другую	1
8	Ритмические движения. Импровизация	1
9	Связка танцевальных движений	1
10	<u>Элементы классического танца</u> Постановка корпуса, поклон. Позиции рук, ног	12 1
11	Приседания. Полуприседания. Поднимание стопы на полупальцы	1
12	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1
13	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног. Понятие «Точка»	1

14	Верчения на середине зала, в диагонали	1
15	Прыжки на месте в координации с движениями рук	1
16	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1
17	Движения классического танца.	1
18	Этюд	1
19	Координация движений рук в исполнении прыжков	1
20	Координация движений ног в исполнении прыжков	1
21	Координация рук и ног в исполнении движений на середине	1
22	<u>Элементы русского народного танца</u> Постановка корпуса, поклон. Танцевальные шаги – с каблука, боковые.	10 1
23	Шаг с притопом, бег. Притопы- одинарный, двойной, тройной.	1
24	Построение в круг. Движения по кругу.	1
25	«Ковырялочка». «Моталочка». «Гармошка».	1
26	Повороты. Прыжки.	1
27	Комбинации	1
28	Построение в фигуры (рисунок)	1
29	Отработка движений танца «Плясовая»	1
30	Соединение движений танца в комбинации	1
31	Постановка танца «Плясовая»	1
32	<u>Элементы бального танца</u> Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон.	12 1
33	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка».	1
34	Свободная композиция (работа в паре). Изучение движений танца «Вальс».	1
35	Отработка движений танца «Вальс».	1

36	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации.	1
37	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок. Постановка танца «Вальс».	1
38	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход.	1
39	Приставные шаги. Прыжки. Повороты.	1
40	Изучение движений танца «Рок-н-ролл»	1
41	Отработка движений танца «Рок-н-ролл»	1
42	Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации	1
43	Постановка танца «Рок-н-ролл»	1
44	<u>Элементы национального танца</u>	9
	Основные положения ног в ирландском танце	1
45	Постановка корпуса. Движения ногами.	1
46	Шаг. Шаг с выносом ноги на каблук.	1
47	Повороты. Движения ногами в такт музыки.	1
48	Движения по рисунку танца. Отработка простых элементов танца	1
49	Отработка сложных элементов танца	1
50	Соединение простых движений в сценический рисунок	1
51	Соединение сложных движений в сценический рисунок	1
52	Разводка комбинаций. Постановка танца «Ирландский танец»	1
53	Постановочно-репетиционная работа	18
	Простые движения танцевального номера.	1
54	Отработка простых движений	1
55	Сложные движения танцевального номера.	1
56	Отработка сложных движений	1
57	Соединение простых движений в комбинации	1
58	Соединений сложных движений в комбинации	1

59	Соединение движений в комбинации	1
60	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1
61	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1
62	Повторение элементов изученных танцев	1
63	Работа над простыми элементами танцев	1
64	Работа над сложными элементами танцев	1
65	Работа под счет	1
66	Работа с музыкальным сопровождением	1
67	Рисунок танцев. Движения по рисунку танцев	1
68	Отработка движений. Постановка танцев	1

Прогнозируемые результаты

Кружок содержит богатые возможности для формирования общеучебных навыков учащихся, что создает основу для целостного развития личности.

Учащиеся должны освоить понятия «ритм», «счет», и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом учащиеся должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с началом музыкальной фразы.

Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В результате освоения программы дети должны

знать:

- названия классических движений;

- первичные сведения об искусстве хореографии.
- позиции рук и ног
- значение слов «легато», «стокатто», ритм, акцент, темп.

уметь:

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- исполнять движения классического характера
- грамотно исполнять движения хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры.

Оценочные материалы

Работа учащихся оценивается по результатам участия в конкурсах и концертах. Также используются критерии и показатели эстетической воспитанности

Компоненты	уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Эмоционально - чувственный	-богатство испытанных эмоциональночувственных переживаний; внимательное, -сосредоточенное состояние во время просмотра или прослушивания художественного произведения	- эмоциональность проявляется только при восприятии знакомых - художественных произведений; нестабильность внимания во	- эмоциональность восприятия почти не проявляется; - отсутствие внимания при восприятии художественного произведения

		время просмотра или прослушивания художественного произведения	
--	--	--	--

Список литературы

- 1 Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.
3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.– Москва «ВАКО», 2005
4. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // <http://www.kindergenii.ru>
5. Зимина, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зимина. М.: Владос, 2000.
6. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. – Санкт-Петербург «Композитор», 2005.
7. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.
8. Кошмина И.В. Музыкальный букварь.– Москва «ОЛИСС, ДЕЛЬТА», 2005.
9. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А.Михайлова. – Ярославль «Академия развития», 200