

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №8г. Каменки

Принято  
педагогическим советом  
школы №8  
протокол № 1 от 30.08.2021 г.



## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

художественной направленности  
**«От ритмики к танцу»**

на 2021-2022 учебный год

Возраст учащихся: 10-14 лет  
Срок обучения: 2 года

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Пименова Наталья Михайловна

г. Каменка

## **Содержание.**

1. Пояснительная записка.
2. Планируемый результат
3. Учебный план
4. Календарный график образовательного процесса
5. Рабочие программы
6. Организационно-педагогические условия реализации программы
7. Форма аттестации. Система контроля качества освоения программы.

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «От ритмики к танцу» художественной направленности (без специального отбора детей, в отличие от специализированных учреждений) рассчитана на 1 год и предлагает проведение занятий с учащимися от 6 до 17 лет и реализуется на базе Муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №8г. Каменки.

Программа составлена на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ:

- программа «Ритмика и танец» хореографической студии «Ровесник» педагог дополнительного образования Плутенко Л.П., 2009г., г. Новосибирск.

- «Учите детей танцевать», Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В., допущено Министерством образования, 2004год, федерального компонента государственного стандарта среднего образования.

Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году учащиеся овладевают определенным количеством хореографических знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

Дополнительная общеразвивающая программа «От ритмики к танцу» разработана в соответствии:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012г. (с последующими изменениями);

- Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 годы», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 года №295;

- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 25.05.2015 года №497;

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденной Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016г. №11);

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года №996-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.08.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации

режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Письмо от 18.11.2015 г. № 09-32-42 «методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ»

Программа «От ритмики к танцу» представляет дополнительный образовательный курс *художественной направленности*.

При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные стили и направления. При составлении программы учитывались способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Использовалась методическая литература, личный опыт работы.

Программа составлена для неспециализированных школ. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованны, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Занятия танцами способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны принаравливаться к ребенку и формировать у него осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

### **Актуальность**

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка. На занятиях танцем 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.

**Новизна** заключается в том, что программа включает доступные направления в хореографии, в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

**Особенностью данной программы** является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку учащихся в течение всего обучения по программе.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что занятия хореографией: укрепляют физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Программа позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручку, общение друг с другом. Это ведущие моменты в процессе обучения.

**Цель программы** – приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

#### **Задачи программы:**

- Развивать интерес к занятиям, формам активного досуга, развитию координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, памяти, кругозора;
- Формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- Совершенствовать жизненно-важные навыки и умения чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
- Формировать навыки здорового образа жизни, коммуникативные навыки и культура поведения;
- Воспитывать внимательность, инициативность, стремление к саморазвитию.

Программа рассчитана на учащихся от 10 – 14 –летнего возраста и не имеющих специальной подготовки по хореографии.

Возраст учащихся:

5-6 классы (1 группа) – 10-13 лет

7-8 классы (1 группа) - 14-15 лет

В возрасте 11-14 лет резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими поступков и действий. Они стремятся завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления.

В группах занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Количество учащихся в группах от 15 до 20 человек. В группу учащиеся принимаются по результатам просмотра и собеседования. Необходимо также заключение врача об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Общее количество учебных часов – 144

5-6 классы – 72 часа

7-8 классы – 72 часа

### **Форма реализации программы – очная.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «От ритмики к танцу» составлена с учетом требований времени и корректировалась в процессе работы в соответствии с интересами детей.

Программа предусматривает последовательное усложнение материала с ежегодным подведением итогов.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

В объединение принимаются не только те дети, которые обладают способностями и природными данными (т.е. гибкость, растяжка, выворотность, музыкальный слух) для занятий хореографией, а все желающие заниматься танцами (за исключением тех, у которых есть медицинские противопоказания).

Основными требованиями, предъявляемыми к обучающимся, являются: регулярное посещение занятий, настойчивость, трудолюбие, добросовестность, доброжелательное отношение друг к другу.

## 2. Планируемые результаты:

- **личностные** - 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** - 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** - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

**Учебный план**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**художественной направленности**  
**«От ритмики к танцу» 5 – 8 класс.**

№	Наименование курса (модуля, учебного предмета)	Общая учебная нагрузка (в часах)	Распределение по классам обучения		Итоговая аттестация (год обучения), форма контроля
			5-6 классы	7-8 классы	

1.	Вводное занятие		1	1	
2.	Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности.		7	8	
3.	Хореографическая азбука. Подготовительные упражнения.		10	15	
4.	Элементы классического и народного танцев.		18	-	
5.	Танцы. Постановочная и репетиционная работа.		36	48	
6.	Концертная деятельность, фестивали, конкурсы				
	<b>Итого часов</b>	144	72	72	



**Календарный график образовательного процесса**  
**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**художественной направленности «От ритмики к танцу»**  
**(5-6 классы)**

Календарный график образовательного процесса																																				
	Порядковые номера недель учебного года																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Вводное занятие	1																																			
Ритмика	1	2	2	2																																
Хореографическая азбука.					2	2	2	2	2																											
Элементы классического и народного танцев.										2	2	2	2	2	2	2	2	2																		
Танцы.																			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Итоговое занятие																																				2

комплектование	Аудиторные занятия (количество часов в неделю)	Внеаудиторные занятия	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
К	2 часа в неделю	в	п	а

**Календарный график образовательного процесса**  
**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**художественной направленности «От ритмики к танцу»**  
**(7-8 классы)**

Календарный график образовательного процесса																																				
	Порядковые номера недель учебного года																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Вводное занятие	1																																			
Ритмика	1	2	2	2	1																															
Хореографическая азбука.					1	2	2	2	2	2	2	2																								
Танцы. Постановочная и репетиционная работа.													2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Итоговое занятие																																			2	

комплектование	Аудиторные занятия (количество часов в неделю)	Внеаудиторные занятия	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
к	2 часа в неделю	в	п	а

## **6. Организационно - педагогические условия реализации программы**

Одним из условий успешной реализации программы является внимательное, доброжелательное отношение к детям, умение внушить каждому ребенку веру в его возможности. Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

Важную роль в реализации программы играют:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и общего развития личности;
- доброжелательный психологический климат на занятиях;
- правильный подбор методов и средств обучения соответственно целям и содержанию занятия и эффективность их применения;
- уровень квалификации и мастерства педагога; умение оптимально сочетать индивидуальную, парную, групповую формы обучения.

### **Техническое и дидактическое обеспечение занятий.**

Важным условием выполнения программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие зала, чистого, светлого, с хорошей вентиляцией;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи, диски;
- специальная форма и обувь для занятий;
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями),
- методические разработки и планы, конспекты занятий,
- развивающие и диагностические процедуры: тесты, игры, кроссворды.
- видео-, фотоматериалы,
- интернет источники.

### **Методическое обеспечение 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.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Один из важных факторов работы обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетания. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию учащихся. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений.

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

Информация, получаемая 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.

Подготовка к совместному выступлению имеет большое значение в решении воспитательных и образовательных задач. Общие репетиции сближают детей, между членами коллектива устанавливаются дружелюбные, товарищеские отношения, каждый участник танцевального коллектива несет ответственность за каждого члена своей группы.

**Основной формой** организации образовательного процесса является *групповое, коллективное, индивидуальное, парное занятия*, что позволяет оптимально организовать работу в группе с разными учебными возможностями детей. В результате такой работы у обучающихся формируются такие качества, как ответственность, настойчивость, любознательность, стремление к активной познавательной деятельности. Дети проявляют смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе. Выбатывается умение самостоятельно добывать знания и применять их на практике. Создается ситуация общения на уроке, позволяющая каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность к активной познавательной деятельности. Развивается устойчивый интерес к предмету, на уроке создается ситуация успеха для каждого.

Для реализации программы в работе с обучающимися применяются следующие **методы**:

**1. Наглядный.**

- непосредственно показ педагогом движений под счет и под музыку;
- показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
- использование графических материалов, различных приспособлений при объяснении;

**2.Словесный.** Обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

**3. Практический.** В его основе лежит многократное повторение и отработка движений.

**4. Видеометод.** Просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

**5. Стимулирование.**

**6. Анализ конкретной ситуации.**

**7. Создание ситуации успеха.**

**8. Метод рефлексии.**

Применяю следующие **педагогические технологии**: технология коллективного взаимообучения, культуровоспитывающая технология дифференцированного обучения по интересам детей, личностно – ориентированные технологии обучения и воспитания, педагогика сотрудничества, здоровьесберегающие технологии, информационно – коммуникативные технологии.

**Приемы:** комментирование, инструктирование, корректирование.

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

#### ***Подготовительная часть занятия***

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

**Основная часть занятия.** Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и

совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

***Заключительная часть занятия.*** Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

### **Оценка эффективности занятий**

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли ученик за учебный 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.

В конечном итоге, успех обучения характеризуется участием ребят в концертах, где они могут показать свой уровень обученности.

Чтобы отследить освоение программы проводится аттестация, как промежуточная, так и итоговая.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- сохранения высокого уровня двигательной активности;
- увеличения гибкости позвоночника, подвижность суставов, эластичности связок и мышц;
- сохранения правильной осанки во время исполнения любого движения;
- сохранения положительного эмоционального состояния.

## **7. Формы аттестации. Система контроля освоения программы.**

Диагностика проводится в форме открытых занятий в конце учебного года. Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка.

Критериями оценки усвоения программы являются следующие:

- восприятие музыкальных образов (эмоциональная отзывчивость на музыку, умение импровизировать);
- элементарные знания в области музыкальной грамоты (характер, темпы, динамические оттенки, ритмический рисунок, строение музыкального произведения);
- развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм, координация, осанка, выворотность, шаг, стопа, баллон, апломб, вестибулярный аппарат);
- знание элементарных танцевальных понятий;
- степень усвоения танцевального репертуара.

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- промежуточный – участие в школьных мероприятиях, в концертной деятельности, фестивали, конкурсы;
- итоговый – открытые занятия.

**Итоговая аттестация** учащихся может проводиться в следующих формах: отчетного концерта, участие в конкурсах районного, областного и всероссийского уровнях.

Результаты итоговой аттестации учащихся оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной образовательной программы каждым учащимся;

- полноту освоения дополнительной образовательной программы;
- результативность самостоятельной деятельности учащегося

Критерии оценки уровня теоретической и практической подготовки:

- **высокий уровень** – учащийся овладел на 100-80% знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; демонстрирует высокое овладение навыками правильной постановки корпуса, точных позиций рук и ног, слышит и понимает значение вступительных и заключительных аккордов, выполняет практические задания на высоком уровне; владеет теоретическими знаниями.
- **средний уровень** – у учащегося объём усвоенных знаний, умений и навыков составляет 70-50%; демонстрирует не высокое овладение навыками правильной постановки корпуса, точных позиций рук и ног, слышит и понимает значение вступительных и заключительных аккордов, выполняет задания на основе образца;
- **низкий уровень** – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных знаний, умений и навыков; учащийся испытывает серьёзные затруднения; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №8г. Каменки

Принято  
педагогическим советом  
школы №8  
протокол № 1 от 30.08 2021 г.



Директор школы  
Рябов А.Н.  
Пр. № 30.08.2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы

*художественной направленности*  
**«От ритмики к танцу»**

на 2021-2022 учебный год

Возраст учащихся: 12-13 лет  
Срок обучения: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Пименова Наталья Михайловна

г. Каменка

## **Структура программы**

### ***1. Пояснительная записка***

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

### ***2. Планируемые результаты.***

### ***3. Учебно-тематический план.***

### ***4. Содержание рабочей программы.***

### ***5. Методическое обеспечение учебного процесса.***

### ***6. Система контроля и оценивания результатов.***

### ***7. Список рекомендуемой методической литературы.***

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «От ритмики к танцу» разработана в соответствии:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012г. (с последующими изменениями);
- Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 годы», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 года №295;
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 25.05.2015 года №497;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденной Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016г. №11);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года №996-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.08.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо от 18.11.2015 г. № 09-32-42 «методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ».

Программа «От ритмики к танцу» представляет дополнительный образовательный курс *художественной направленности*.

При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные стили и направления. При составлении программы учитывались способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Использовалась методическая литература, личный опыт работы.

Программа составлена для неспециализированных школ. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованны, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети

плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Занятия танцами способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны принаравливаться к ребенку и формировать у него осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

### **Актуальность**

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка. На занятиях танцем 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.

**Новизна** заключается в том, что программа включает доступные направления в хореографии, в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что занятия хореографией: укрепляют физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Программа позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручку, общение друг с другом. Это ведущие моменты в процессе обучения.

***Срок реализации.***

Программа на 1 год обучения предназначена для учащихся в возрасте 12-13 лет.

***Объем учебного времени.***

Объем учебного времени составляет 72 часа (2 раза в неделю).

***Форма проведения*** учебных аудиторных занятий: групповая (15-20 человек). Занятия проходят в соответствии с расписанием - 2 раза в неделю по 1 учебному часу.

**Цель:**

Создание условий для становления хореографической, коммуникативной, общекультурной компетентностей обучающихся, самореализации в творческой деятельности; приверженность к ценностям здорового образа жизни.

**Задачи:**

- знакомство с понятиями и терминологией в хореографии;
- овладение основными движениями и ходами;
- развитие общей культуры личности путём приобщения ребёнка к хореографии;
- развитие двигательных, координационных и музыкальных данных детей;
- развитие воображения через умение сформировать танец на основе простейших танцевальных движений;
- формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке;
- формирование навыков творческой деятельности у учащихся, проявляющих увлечённость;
- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата ребёнка;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- развитие творческих и созидательных способностей детей.

**Методы обучения**

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений.

Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- методы передачи учебной информации посредством практических действий.

*Практические* методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов.

*Проблемно-поисковые* методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации.

*Поисковые* методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией.

*Методы эмоционального восприятия.* Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося.

### ***Описание материально-технических условий***

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

### ***Материально-технические условия реализации предмета***

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие специального зала, чистого, светлого, с хорошей вентиляцией;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи, диски;
- специальная форма и обувь для занятий;
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).
- книги и пособия – по мере поступления.
- использование сети Интернет.

### ***Условия реализации программы***

Одним из условий успешной реализации программы является внимательное, доброжелательное отношение к детям, умение внушить каждому ребенку веру в его возможности. Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

Важную роль в реализации программы играют:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и общего развития личности;
- доброжелательный психологический климат на занятиях;
- правильный подбор методов и средств обучения соответственно целям и содержанию занятия и эффективность их применения;
- уровень квалификации и мастерства педагога; умение оптимально сочетать индивидуальную, парную, групповую формы обучения.

## 2. Планируемые результаты

В результате освоения данной образовательной программы у учащихся будет сформирован учебно-познавательный интерес и желание приобретать новые знания и умения.

К числу планируемых результатов 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, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

### 3. Учебно – тематический план

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Водное занятие	1	-	1	Первичная диагностика
2	Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности.	1	6	7	Текущий контроль, наблюдение
3	Хореографическая азбука. Подготовительные упражнения.	2	8	10	Текущий контроль, наблюдение
4	Элементы классического и народного танцев.	2	16	18	Составление композиций, наблюдение
5	Танцы. Постановочная и репетиционная работа.	2	34	36	Текущий контроль, отчетный концерт
Итого		8	64	72	

#### Тематическое планирование. (72 часа в год, по 2 часа в неделю)

№ занятия	Тема занятия	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.Вводное занятие				
1	Знакомство с предметом деятельности и его содержанием. Беседа о технике безопасности на занятии, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	-	1
Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности				
2-3	Методика исполнения ритмических движений. Характер музыки, темп, ритм.	1	1	2
4-5	Упражнения на ориентировку в пространстве, построения и перестроения.	-	2	2
6-8	Разучивание ритмических движений в темпе музыки.	-	3	3
3. Хореографическая азбука. Подготовительные упражнения				
9-10	Постановка корпуса, позиция ног и рук, движение головы, плеч, рук.	1	1	2
11-12	Наклоны и повороты корпуса. Упражнения на устойчивость и равновесие.	-	2	2
13-14	Приставные шаги с приседанием и хлопком вперед,	-	2	2



	назад и по диагонали.			
15-17	Два шага в сторону и «кик», комбинация из шагов.	1	2	3
18	Трамплинные прыжки, бег.	-	1	1
<b>4. Элементы классического и народного танцев.</b>				
19-20	Методика исполнения движений. «Demi-plie» и «port de bras» для рук.	0,5	1,5	2
21-23	«Battement tendu» и «battement tendu jete».	-	3	3
24-25	«Passé par terre». «Rond de jambe par terre».	-	2	2
26-27	«Grand battement jete, releve», прыжки по позициям.	-	2	2
28-30	Тройной русский шаг, шаг с ударом. Движения «моталочка», «веревочка».Отработка и закрепление движений.	0,5	2,5	3
31-32	Подготовка к дробям (поочередные удары одинарные и двойные). Отработка притопов, «ключ».	0,5	1,5	2
33-34	Вращение на месте, вращения по диагонали.	0,5	1,5	2
35-36	Припадание по 6-ой позиции вправо, влево. Закрепление и отработка движений.	-	2	2
<b>5. Танцы. Постановочная и репетиционная работа.</b>				
37-39	Методика исполнения движений. Разучивание движений и шагов к танцу «Васильковая страна».	1	2	3
40-42	Изучение и отработка танцевальных движений и прыжков. Соединение движений в танцевальные композиции, работа в парах.	-	3	3
43-45	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах. Постановка 1-ой части танца, синхронность в исполнении.	-	3	3
46-47	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.	-	2	2
48-50	Постановка 2-ой части танца, отработка техники исполнения движений.	-	3	3
51-52	Отработка элементов, работа над музыкальностью, развитие пластичности.	-	2	2
53-54	Закрепление и отработка техники исполнения танца (темп, ритм, повторяемость).	-	2	2
55-57	Знакомство с музыкальным материалом танцевальной композиции под песни военных лет, изучение танцевальных движений.	1	2	3
59-59	Демонстрация движений, их музыкальная раскладка, исполнение в медленном, а затем обычном темпе.	-	2	2
60-61	Отработка техники исполнения движений.	-	2	2
62-64	Соединение движений в танцевальные композиции.	-	3	3
65-66	Отработка техники исполнения движений (темп, ритм, повторяемость).	-	2	2
67-68	Постановка и отработка танцевальной композиции, синхронность в исполнении.	-	2	2
69-70	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.	-	2	2
71-72	Отработка и закрепление техники исполнения танца.	-	2	2
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>72</b>

### **3. Содержание рабочей программы.**

Основное содержание занятий составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнений тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы – развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие **разделы**:

- вводное занятие;
- ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности;
- хореографическая азбука;
- элементы классического и народного танцев;
- танцы, постановочная и репетиционная работа.

#### **Раздел «Вводное занятие»**

**Теория:** Знакомство с предметом деятельности и его содержанием. Беседа о технике безопасности на занятии, при выполнении упражнений, разучивании танцев.

#### **Раздел «Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности»**

**Теория:** Мелодия и движения, понятие о характере и темпе музыки. Музыкальные размеры. Слушание и анализ танцевальной музыки.

**Практика:** ритмические упражнения, музыкально-ритмические и творческие задания. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением. Также целесообразно ввести разучивание и использование аэробики, как тренажа, которая помимо развития и укрепления мышц шеи, рук, плечевого пояса, ног, туловища, стопы, развивает детей ритмически, вносит в занятие массу положительных эмоций, доставляет детям радость и удовлетворение от красивых двигательных упражнений, воспитывает эстетически.

#### **Раздел «Хореографическая азбука»**

**Теория:** методика исполнения подготовительных упражнений.

**Практика:** упражнения на устойчивость и равновесие, упражнения на координацию движений, прыжки в различном темпе и ритме.

Включенные в раздел упражнения способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки, учат

правильной постановке корпуса, выработки координации движений, учат правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

#### **Раздел «Элементы классического и народного танцев»**

**Теория:** Методика и манера исполнения движений и шагов.

**Практика:** разучивание элементов классического, народного, балльного танца. Последовательность и систематичность этой тренировки позволяют достигать хороших результатов в отношении техники исполнения. На занятиях изучаются основные, необходимые и доступные для детей движения.

На занятиях изучаются основные, необходимые и доступные для детей движения. Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полу пальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменой ног, с продвижением вперед, назад. Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев. Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

#### **Раздел «Танцы. Постановочная и репетиционная работа»**

**Теория:** методика и манера исполнения танцев.

**Практика:** включает разучивание детских, народных, балльных, современных танцев в обучающем, постановочном и сценическом варианте. Создание и постановка хореографических композиций на основе простых шагов, переменного хода, подскоков и других движений в разном характере, темпе и ритме. Музыкально-ритмическая точность и техника исполнения.

Совершенствование полученных знаний, продолжение изучения классического экзерсиса (как основы правильного физического развития и ритмического восприятия ребенка), освоения репертуара массовых балльных танцев, изучение и исполнение народных танцев. Продолжение работы по воспитанию способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В процессе обучения, полученные ранее понятия расширяются и закрепляются. Обучающиеся уже владеют определенным запасом танцевальной техники, первоначальной координацией движений, развито их внимание к восприятию нового материала и т.д.

Усложнение и исполнение новых танцевальных движений, ходов, шагов на новом музыкальном материале.

Изучение и исполнение новых танцевальных композиций, танцев.

## **5. Методическое обеспечение учебного 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.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Один из важных факторов работы обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетания. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию учащихся. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений.

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

Информация, получаемая 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.

Подготовка к совместному выступлению имеет большое значение в решении воспитательных и образовательных задач. Общие репетиции сближают детей, между членами коллектива устанавливаются дружелюбные, товарищеские отношения, каждый участник танцевального коллектива несет ответственность за каждого члена своей группы.

## **6. Система контроля и оценивания результатов.**

Для полноценной реализации деятельности программы используются разные виды контроля:

- текущий — осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- промежуточный — участие в школьных мероприятиях, в концертной деятельности, фестивали, конкурсы;
- итоговый — открытые занятия.

На протяжении процесса обучения педагог контролирует эффективность работы обучающихся по результатам выполнения танцевальных упражнений,

обращая особое внимание на грамотность и выразительность исполнения движений, на эмоциональное состояние обучающихся.

Танцевальная пластика оценивается педагогом по соответствию поставленной задаче, технической и эстетической стороне исполнения. В конце учебного года педагогом подводятся итоги освоения программы обучающимися по таким критериям как:

- освоение танцевальной техники;
- выразительность исполнения;
- взаимодействие с партнерами;
- теоретические знания.

Воспитанники демонстрируют полученные знания на концертах в течение учебного года перед родителями, на сцене учебного заведения, в хореографических конкурсах и фестивалях.

## **7. Список рекомендуемой методической литературы.**

1. Программа «Ритмика и танец» хореографической студии «Ровесник» педагог дополнительного образования Плутенко Л.П., 2009 г., г. Новосибирск;
2. «Учите детей танцевать» Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В., ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», Москва, 2004 год;
3. «Пособие по ритмике», Москва, изд. «Просвещение», 2001 год;
4. «Методика преподавания народного танца», ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», Москва, 2004 год;
5. «Народный танец», Ткаченко Т., изд. «Искусство», Москва, 1967 год.
6. Детские танцы | Танцы онлайн, видеоуроки танцев... [dance-league.com/taxonomy/term/12018](http://dance-league.com/taxonomy/term/12018)
7. Детский танец | [horeograf.COM](http://horeograf.COM) | [horeograf.COM](http://horeograf.COM)
7. Детская танцевальная музыка [muzofon.com/search/](http://muzofon.com/search/)
8. Бальные танцы – видеоуроки онлайн [video-dance.ru](http://video-dance.ru)
9. Музыка для постановок, народная стилизация | Форум [perluna-detyam.com.ua/forum/vse-dlya...narodnaya...](http://perluna-detyam.com.ua/forum/vse-dlya...narodnaya...)
10. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
11. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)

### **Список литературы для обучающихся**

1. «Учите детей танцевать» Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В., ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», Москва, 2004 год.
2. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)

- 3.Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
4. Бочкарева Н.И. «Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии» Бочкарева Н.И.– Кемерово, 1998.– 63 с.
- 5.Бальныетанцы – видеоурокионлайн[video-dance.ru](http://video-dance.ru)»

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №8г. Каменки

Принято  
педагогическим советом  
школы №8  
протокол № 1 от 20.08 20 21 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
  
по реализации дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
  
*художественной направленности*  
**«От ритмики к танцу»**

на 2021-2022 учебный год

Возраст учащихся: 14-15 лет  
Срок обучения: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Пименова Наталья Михайловна

г. Каменка

## **Структура программы**

### ***1. Пояснительная записка***

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

### ***2. Планируемые результаты.***

### ***3. Учебно-тематический план.***

### ***4. Содержание рабочей программы.***

### ***5. Методическое обеспечение учебного процесса.***

### ***6. Система контроля и оценивания результатов.***

### ***7. Список рекомендуемой методической литературы.***



#### 4. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «От ритмики к танцу» разработана в соответствии:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012г. (с последующими изменениями);
- Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 годы», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 года №295;
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 25.05.2015 года №497;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденной Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016г. №11);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года №996-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.08.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо от 18.11.2015 г. № 09-32-42 «методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ».

Программа «От ритмики к танцу» представляет дополнительный образовательный курс *художественной направленности*.

При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные стили и направления. При составлении программы учитывались способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Использовалась методическая литература, личный опыт работы.

Программа составлена для неспециализированных школ. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение.

Занятия танцами способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная

способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны принаравливаться к ребенку и формировать у него осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

### **Актуальность**

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка. На занятиях танцем 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.

**Новизна** заключается в том, что программа включает доступные направления в хореографии, в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

**Педагогическая целесообразность** программы «От ритмики к танцу» заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков; формировании художественно-эстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также нравственных качеств личности.

### ***Срок реализации.***

Программа на 1 год обучения предназначена для учащихся в возрасте 14-15 лет.

### ***Объем учебного времени.***

Объем учебного времени составляет 72 часа (2 раза в неделю).

**Форма проведения** учебных аудиторных занятий: групповая (15-20 человек). Занятия проходят в соответствии с расписанием - 2 раза в неделю по 1 учебному часу.

**Цель программы** - приобщение детей к танцевальному искусству и физическому совершенствованию, развитие их художественно-эстетического вкуса.

### **Задачи:**

- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
- развитие интереса к занятиям, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;
- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;
- улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание умений работать в коллективе.

### **Методы обучения**

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений.

Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- методы передачи учебной информации посредством практических действий.

*Практические* методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов.

*Проблемно-поисковые* методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации.

*Поисковые методы* в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией.

*Методы эмоционального восприятия.* Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося.

### ***Описание материально-технических условий***

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

### ***Материально-технические условия реализации предмета***

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие специального зала, чистого, светлого, с хорошей вентиляцией;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи, диски;
- специальная форма и обувь для занятий;
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).
- книги и пособия – по мере поступления.
- использование сети Интернет.

### ***Условия реализации программы***

Одним из условий успешной реализации программы является внимательное, доброжелательное отношение к детям, умение внушить каждому ребенку веру в его возможности. Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

Важную роль в реализации программы играют:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и общего развития личности;
- доброжелательный психологический климат на занятиях;
- правильный подбор методов и средств обучения соответственно целям и содержанию занятия и эффективность их применения;
- уровень квалификации и мастерства педагога; умение оптимально сочетать индивидуальную, парную, групповую формы обучения.

## **5. Планируемые результаты**

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 результаты**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; взаимопомощи и сопереживания;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- проявление творческой активности, самостоятельности, выносливости 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;
- технически правильное выполнение двигательных действий;
- планирование собственной деятельности, умение распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

В процессе освоения программы обучающиеся узнают:

- специальную хореографическую лексику;
- позиции классического танца;
- основные элементы торжественного марша;
- основные виды историко-бытовых бальных танцев;
- основные элементы историко-бытовых бальных танцев ( полька, полонез, вальс)

научатся:

- точно и выразительно исполнять основные движения марша, историко-бытовых бальных танцев ( полька, полонез, вальс)
- артистично двигаться под музыку;
- создавать танцевальные композиции из основных элементов.

### **Предметные результаты:**

*обучающиеся узнают:*

- термины: определяющие характер музыки, связанные с различными перестроениями;
- название различных танцевальных шагов;
- правую, левую стороны тела и пространства;
- названия танцев и различия между ними.

*обучающиеся научатся:*

- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами;
- передавать несложный музыкальный ритмический рисунок;
- самостоятельно начинать движения после музыкального вступления;
- выполнять различные упражнения с зеркального показа;
- синхронно выполнять движения в танце;
- слышать и чувствовать музыку;
- оценить себя в танце и т.д.

### **3. Учебно – тематический план**

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Водное занятие	1	-	1	Первичная диагностика
2	Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности.	1	7	8	Текущий контроль, наблюдение
3	Хореографическая азбука. Подготовительные упражнения.	2	13	15	Текущий контроль, наблюдение
4	Танцы. Постановочная и репетиционная работа.	3	45	48	Текущий контроль, отчетный концерт
Итого		7	65	72	

**Тематическое планирование.**  
(72 часа в год, по 2 часа в неделю)

№ занятия	Тема занятия	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.Вводное занятие				
1	Знакомство с предметом деятельности и его содержанием. Беседа о технике безопасности на занятии, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	-	1
2. Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности				
2-3	Методика исполнения ритмических движений. Характер музыки, темп, ритм.	1	1	2
4-5	Упражнения на ориентировку в пространстве, построения в линии и перестроения, повороты на месте и в разные стороны.	-	2	2
6-7	Построение в большой круг, в маленькие круги, пары; фигурные перестроения.	-	2	2
8	Разучивание ритмических упражнений в характере и темпе музыки.	-	1	1
9	Исполнение по слуху несложных ритмических рисунков.	-	1	1
3. Хореографическая азбука.				
10-11	Постановка корпуса. Позиции ног и рук, движение головы, плеч, рук.	0,5	1,5	2
12	Наклоны и повороты корпуса вперед, вниз, вправо, влево.	-	1	1
13	Упражнения на устойчивость и равновесие; подъем и опускание согнутой в колене ноги.	-	1	1
14	Шаги с носка, с пятки, на полу пальцах; шаги с высоко поднятыми коленями.	-	1	1
15	Приставные шаги вперед, назад, в стороны; шаги с добавлением хлопков.	-	1	1
16-17	Ходы и проходки (переменный ход вперед, назад, ход с каблука).	0,5	1,5	2
18	Упражнения на координацию движений; прыжки в различном темпе и ритме.	-	1	1
19-20	Методика исполнения движений. Полуприседания и полное приседание.	0,5	1,5	2
21	Разучивание «demi-plie».	-	1	1
22	Разучивание «battement tendu». Отработка движений.	-	1	1
23-24	«Port de bras» для рук, «releve», прыжки.	0,5	1,5	2
4. Танцы. Постановочная и репетиционная работа.				
25	Методика исполнения движений, положение рук.	0,5	0,5	1
26-27	Основные движения и ходы к танцу «Вальс».	0,5	1,5	2
28-29	Отработка и закрепление движений: « вальсовая дорожка, балансе, окошки, вальсовый квадрат» и др.	-	2	2
30-31	Постановка 1-ой части танцевальной композиции.	-	2	2
32	Отработка четкости и синхронности в исполнении	-	1	1

	движений.			
33-34	Постановка 2-ой части танцевальной композиции.	-	2	2
35	Отработка движений и ходов.	-	1	1
36-37	Отработка техники исполнения движений, синхронность и четкость в исполнении.	0,5	1,5	2
38	Исполнение и отработка танца «Вальс»	-	1	1
39-40	Методика исполнения движений. Разучивание движений и шагов к танцу «Полонез».	0.5	1.5	2
41-43	Основные элементы танца: шаг полонеза, фигуры полонеза («колонна», «фонтан», «променад», «поперечина», «веер», и др.).	0,5	2,5	3
44-45	Отработка шага полонеза, основные фигуры танца «Полонез».	-	2	2
46-47	Разучивание и отработка танцевальных композиций к танцу.	-	2	2
48-49	Постановка и отработка 1-ой части танца.	-	2	2
50-51	Отработка и закрепление 1-ой части танца.	-	2	2
52-53	Постановка и отработка 2-ой части танца.	-	2	2
54-55	Отработка и закрепление 2-ой части танца.	-	2	2
56	Исполнение и отработка танца «Полонез».	-	1	1
57-58	Разучивание и отработка движений и шагов к танцевальной композиции под песни военных лет.	0,5	1,5	2
59-60	Отработка и закрепление движений и шагов.	-	2	2
61-62	Разучивание и отработка танцевальных комбинаций к танцу.	-	2	2
63-64	Постановка и закрепление 1-ой части танцевальной композиции.	-	2	2
65	Отработка синхронности и четкости рисунков в 1-ой части танцевальной композиции.	-	1	1
66-67	Постановка и отработка 2-ой части танцевальной композиции.	-	2	2
68-69	Отработка и закрепление 2-ой части танцевальной композиции.	-	2	2
70-71	Отработка техники исполнения 2-ой части.	-	2	2
72	Исполнение и отработка танцевальной композиции, синхронность и четкость.	-	1	1
<b>Итого</b>		<b>7</b>	<b>65</b>	<b>72</b>



#### **4. Содержание рабочей программы.**

Основное содержание занятий составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнений тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы – развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие **разделы**:

- вводное занятие;
- ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности;
- хореографическая азбука;
- танцы, постановочная и репетиционная работа.

##### **Раздел «Вводное занятие»**

**Теория:** Знакомство с предметом деятельности и его содержанием. Беседа о технике безопасности на занятии при выполнении упражнений, разучивании танцев.

##### **Раздел «Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности»**

**Теория:** Мелодия и движения, понятие о характере и темпе музыки. Музыкальные размеры. Слушание и анализ танцевальной музыки.

**Практика:** ритмические упражнения, музыкально-ритмические и творческие задания. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением. Также целесообразно ввести разучивание и использование аэробики, как тренажа, которая помимо развития и укрепления мышц шеи, рук, плечевого пояса, ног, туловища, стопы, развивает детей ритмически, вносит в занятие массу положительных эмоций, доставляет детям радость и удовлетворение от красивых двигательных упражнений, воспитывает эстетически.

##### **Раздел «Хореографическая азбука»**

**Теория:** методика исполнения подготовительных упражнений. Методика и манера исполнения движений и шагов.

**Практика:** упражнения на устойчивость и равновесие, упражнения на координацию движений, прыжки в различном темпе и ритме.

Включенные в раздел упражнения способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки, учат

правильной постановке корпуса, выработки координации движений, учат правильно дышать при исполнении упражнений и танцев. На занятиях изучаются основные, необходимые и доступные для детей движения. Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Упражнения для ног. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полу пальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперед, назад. Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

**Раздел «Танцы. Постановочная и репетиционная работа».**

**Теория:** методика и манера исполнения танцев.

**Практика:** включает разучивание народных, балльных, современных танцев в обучающем, постановочном и сценическом варианте. Создание и постановка хореографических композиций на основе простых шагов, переменного хода, подскоков и других движений в разном характере, темпе и ритме. Музыкально-ритмическая точность и техника исполнения.

**Торжественный марш.** Основные элементы марша: шаг на месте, шаг по линии танца, шаг в перестроениях, возможные направления поворотов корпуса или движения в пространстве по точкам. Постановка танцевальной композиции.

**Историко-бытовые балльные танцы.** Вальс. Основные движения и ходы танца:

«вальсовая дорожка», «балансе», «окошки», «вальсовый квадрат» и др. Постановка и разучивание танцевальных композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).

**Полонез.** Основные элементы танца: шаг полонеза, фигуры полонеза («колонна», «фонтан», «променада», «поперечина», «веер», и др.). Постановка и разучивание танцевальных композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).

## **5. Методическое обеспечение учебного 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.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки,

тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Один из важных факторов работы обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетания. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию учащихся. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений.

Информация, получаемая на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Подготовка к совместному выступлению имеет большое значение в решении воспитательных и образовательных задач. Общие репетиции сближают детей, между членами коллектива устанавливаются дружелюбные, товарищеские отношения, каждый участник танцевального коллектива несет ответственность за каждого члена своей группы.

Учебный курс изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, закрепленных практическими занятиями изучением танцевальных композиций и публичного выступления.

Данная программа ориентирована на такие важные компоненты как воспитание ценностных духовно-нравственных качеств личности: дружелюбие, организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

## **6. Система контроля и оценивания результатов.**

Для полноценной реализации деятельности программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- промежуточный – участие в школьных мероприятиях, в концертной деятельности, фестивали, конкурсы;
- итоговый – открытые занятия.

На протяжении процесса обучения педагог контролирует эффективность работы обучающихся по результатам выполнения танцевальных упражнений, обращая особое внимание на грамотность и выразительность исполнения движений, на эмоциональное состояние обучающихся.

Танцевальная пластика оценивается педагогом по соответствию поставленной задаче, технической и эстетической стороне исполнения. В конце учебного года педагогом подводятся итоги освоения программы обучающимися по таким критериям как:

- освоение танцевальной техники;
- выразительность исполнения;
- взаимодействие с партнерами;
- теоретические знания.

Воспитанники демонстрируют полученные знания на концертах в течение учебного года перед родителями, на сцене учебного заведения, в хореографических конкурсах и фестивалях.

## **7. Список рекомендуемой методической литературы.**

1. Программа «Ритмика и танец» хореографической студии «Ровесник» педагог дополнительного образования Плутенко Л.П., 2009 г., г. Новосибирск;
2. «Учите детей танцевать» Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В., ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», Москва, 2004 год;
3. «Пособие по ритмике», Москва, изд. «Просвещение», 2001 год;
4. «Методика преподавания народного танца», ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», Москва, 2004 год;
5. «Народный танец», Ткаченко Т., изд. «Искусство», Москва, 1967 год.
6. Детские танцы | Танцы онлайн, видеоуроки танцев... [dance-league.com/taxonomy/term/12018](http://dance-league.com/taxonomy/term/12018)
7. Детский танец | [horeograf.COM](http://horeograf.COM) | [horeograf.COM](http://horeograf.COM)
7. Детская танцевальная музыка [muzofon.com/search/](http://muzofon.com/search/)
8. Бальные танцы – видеоуроки онлайн [video-dance.ru](http://video-dance.ru)
9. Музыка для постановок, народная стилизация | Форум [perluna-detyam.com.ua/forum/vse-dlya...narodnaya...](http://perluna-detyam.com.ua/forum/vse-dlya...narodnaya...)
10. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
11. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)

### **Список литературы для обучающихся**

1. «Учите детей танцевать» Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В., ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», Москва, 2004 год.
2. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
3. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)

4. Бочкарева Н.И. «Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии» Бочкарева Н.И.– Кемерово, 1998.– 63 с.
5. Бальные танцы – видеоуроки онлайн [video-dance.ru](http://video-dance.ru)