

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Омской области**  
**Управление образования администрации Саргатского Муниципального района**  
**МБОУ "Верблюженская СШ"**

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом  
школы  
Протокол № 1  
от «26» 08. 2024г

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_  
Волкова К.П..  
от «26» 08. 2024г

УТВЕРЖДЕНО  
директор  
\_\_\_\_\_  
Дмитриева Л.В.  
приказ №122  
от «26» 08. 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности «Танцевальная студия «Движение»  
для обучающихся 1-8 класса  
начального и основного общего образования  
на 2024-2025 учебный год

д. Верблюжье, 2024

Направленность – художественная  
Форма реализации программы – очная;  
Возраст обучающихся – 7-14 лет.

### **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.

### **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 68 часов в год, 2 часа в неделю. Количество детей в группе – 10 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 актовом 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.

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.

**Учебно-тематический план**

<b>№ урока</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b><u>Ритмика</u></b>	<b>14</b>
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
	<b><u>Элементы классического танца</u></b>	<b>13</b>
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
	<b><u>Элементы русского народного танца</u></b>	<b>12</b>
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
	<b><u>Элементы бального танца</u></b>	<b>10</b>
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
	<b><u>Элементы национального танца</u></b>	<b>8</b>
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
	<b>Постановочно-репитиционная работа</b>	<b>11</b>
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

## Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
<b>1. Ритмика</b>	<p>1. <u>Ритмические упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.</li> </ul> <p>2. <u>Упражнения на ковриках:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;</li> <li>- лежа на спине – поднятие ног, махи ногами;</li> <li>- сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;</li> <li>- статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д.</li> </ul> <p>3. <u>Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения в образах;</li> <li>- пантомима.</li> </ul> <p>4. <u>Упражнения на пластику и расслабление:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пластичные упражнения для рук;</li> <li>- наклоны корпуса в координации с движениями рук;</li> <li>- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.</li> </ul> <p>5. <u>Пространственные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продвижения с прыжками, бег, поскоки;</li> <li>- перестроение из одной фигуры в другую.</li> </ul> <p>6. <u>Ритмические комбинации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- связки ритмичных движений;</li> <li>- этюды;</li> <li>- танцевальная импровизация.</li> </ul>
<b>2.Элементы</b>	1. <u>Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в</u>

<p><b>классического танца</b></p>	<p>центре зала, <u>поклон</u> (усложнение).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плие;</li> <li>- пор-де-бра.</li> </ul> <p><u>2. Упражнения на середине зала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания и полуприседания;</li> <li>- поднимание стопы на полупальцы;</li> <li>- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.</li> </ul> <p><u>3.Прыжки, верчения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на месте по I, II, III позициям ног;</li> <li>- верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.</li> </ul> <p><u>4.Комбинации движений классического танца:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- этюды;</li> <li>- координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений;</li> <li>- координация рук и ног в исполнении движений на середине.</li> </ul>
<p><b>3.Элементы русско народного танца</b></p>	<p><u>1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон</u> (усложнение).</p> <p><u>2. Основные танцевальные движения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;</li> <li>- «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;</li> <li>- повороты, прыжки.</li> </ul> <p><u>3. Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u></p>
<p><b>4.Элементы бал танца</b></p>	<p><u>1. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон</u> (усложнение).</p> <p><u>2. Основные элементы бального танца:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»;</li> </ul>

	<p>- свободная композиция (работа в паре);</p> <p>- элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.</p> <p>3. <u>Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл»</u> - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</p>
<b>5.Элементы национального танца</b>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса.</u></p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения.</u></p> <p>3. <u>Композиции национального танца</u></p> <p>- связка отдельных элементов в свободные композиции.</p>
<b>6.Постановочно-репетиционная работа</b>	<p>1. <u>Изучение движений танцевального номера;</u></p> <p>2. <u>Отработка движений танцевального номера;</u></p> <p><u>Соединение движений в комбинации;</u></p> <p><u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;</u></p> <p><u>Репетиционная работа.</u></p>

### Календарно-тематический план

№ урока	Наименование разделов и тем	Проведение занятия		Примечание
		По плану	По факту	
	<b><u>Ритмика</u></b>	<b>14</b>		
1	Упражнения на дыхание			
2	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз			
3	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно			
4	Поднимание ног, махи ногами			
5	Движения в образах			

6	Пантомима			
7	Пластичные упражнения			
8	Поочередное расслабление всех мышц тела			
9	Продвижения с прыжками, бег, подскоки			
10	Перестроение из одной фигуры в другую			
11	Ритмические движения			
12	Импровизация			
13	Ритмические комбинации: этюды			
14	Этюды. Связка танцевальных движений			
	<b><u>Элементы классического танца</u></b>	<b>13</b>		
15	Постановка корпуса, поклон			
16	Позиции рук, ног			
17	Приседания, полуприседания			
18	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты			
19	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног			
20	Понятие «Точка»			
21	Верчения на середине зала, в диагонали			
22	Прыжки на месте в координации с движениями рук			
23	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)			
24	Движения классического танца			
25	Этюд			
26	Координация движений рук, ног в исполнении прыжков			
27	Координация движений рук, ног в исполнении верчений			
	<b><u>Элементы русского народного танца</u></b>	<b>12</b>		
28	Постановка корпуса, поклон			

29	Танцевальные шаги – с каблука, боковые			
30	Шаг с притопом, бег			
31	Притопы – одинарный, двойной, тройной			
32	Построение в круг			
33	«Ковырялочка»			
34	«Моталочка»			
35	«Гармошка»			
36	Повороты, прыжки			
37	Построение в фигуры (рисунок)			
38	Соединение движений танца в комбинации			
39	Постановка танца «Плясовая»			
	<b><u>Элементы бального танца</u></b>	<b>10</b>		
40	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон			
41	Прямой вальсовый шаг, шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»			
42	Изучение движений танца «Вальс»			
43	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации			
44	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок			
45	Постановка танца «Вальс»			
46	Элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход			
47	Приставные шаги. Прыжки. Повороты			
48	Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации			
49	Постановка танца «Рок-н-ролл»			
	<b><u>Элементы национального танца</u></b>	<b>8</b>		

50	Основные положения ног в национальном танце			
51	Постановка корпуса			
52	Движения ногами, шаг			
53	Шаг с выносом ноги на каблук			
54	Повороты			
55	Движения по рисунку танца			
56	Разводка комбинаций			
57	Постановка танца «Национальный танец»			
	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	<b>11</b>		
58	Танцевальный номер «Вальс»			
59	Танцевальный номер «Плясовая»			
60	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»			
61	Танцевальный номер «Национальный танец»			
62	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок			
63	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок			
64	Работа под счет			
65	Работа с музыкальным сопровождением			
66	Рисунок танцев			
67	Движения по рисунку танцев			
68	Постановка танцев			
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>		

## 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