

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с.Девича  
Усманского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета  
МБОУ СОШ с.Девича  
Протокол №1  
от «31»08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:  
Приказ № 148 от 31.08.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
художественной направленности

«Танцевальные ритмы»

(Возраст детей: 11-15 лет)

Срок реализации программы: 1 год

АВТОР ПРОГРАММЫ:

Небогина Елена Владимировна

педагог ДО

2023г.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год
4. Содержание программы
5. Планируемые результаты
6. Оценочные и методические материалы
7. Организационно-педагогические условия
8. Список литературы
9. Рабочие программы:  
- Рабочая программа учебного курса «Радуга танца»

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танцы в наши дни являются одним из популярных и любимых видов деятельности многих детей. Среди множества форм художественного воспитания детей хореография занимает особое место. Через танцы происходит формирование и закрепление интереса к танцевальному искусству, развиваются хореографические и творческие способности, совершенствуются физические данные детей. Занятия танцем учат также понимать и создавать прекрасное. Развивают образное мышление и фантазию, дают гармоническое и пластическое развитие.

Как известно, двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать и т.д. любое движение представляет собой рефлекс, а на овладение любым танцевальным движением требуется время. Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно и процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей.

Первым этапом освоения хореографии является ритмика, которая дает детям первоначальную хореографическую подготовку, развивает музыкальность, чувство ритма и сформировывает у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятий на втором этапе современным, бальным, народно-сценическим танцем.

### **Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальные ритмы»**

- федеральный закон от 29.декабря 2012 г. 27-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года №1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 от г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МБОУ СОШ с.Девица;
- Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность МБОУ СОШ с.Девица.

Дополнительная общеразвивающая программа имеет художественную направленность.

Новизна данной программы состоит в личносно ориентированном обучении (создать каждому ребенку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей).

В программу введены занятия по Ритмике, так как для детей характерны специфические психологические особенности (рассеянное внимание, утомляемость, быстрая усталость), поэтому ритмика, а это частое чередование одного движения с другим, смена музыкального темпа, настроения, делает занятия не скучными, а насыщенными и интересными.

Занятия служат задачам физического воспитания. Они совершенствуют двигательные навыки ребенка, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания. Развивают у детей музыкальный слух, память, чувство ритма, формируют художественный вкус.

## **Актуальность**

В наше время, когда большинство людей страдает от гиподинамии, заболеваний сердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, занятия хореографией особенно актуальны в детском возрасте. Занятия танцам учат учащихся красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ ФГОС, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого учащегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

**Педагогическая целесообразность объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа:**

- \*принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому воспитаннику);
- \*принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий);
- \*игровой принцип ;
- \*принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- \*принцип наглядности (практический показ движений).

**Цель программы:** создание условий для развития всесторонне развитой личности ребенка средствами танца.

### **Задачи программы:**

- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;
- гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- воспитание культуры поведения и общения;
- развитие творческих способностей;
- воспитание умений работать в коллективе;
- организация здорового и содержательного досуга

### **Образовательные:**

- 1.Познакомить с общими теоретическими понятиями танцевальной деятельности.
2. Формировать целостное представление об искусстве танца.
- 3.Обучить движениям на развитие координации, правилам музыкальных игр.
- 4.Обучить основным элементам танца.

### **Воспитательные:**

- 1.Прививать основы сценической культуры, зрительской культуры.
- 2.Расширять общекультурный кругозор обучающихся.
- 3.Воспитывать интерес к искусству танца.
- 4.Воспитывать коммуникабельность, умение контролировать себя.
- 5.Прививать основы коллективной деятельности.
- 6.Прививать основы здорового образа жизни.
- 7.Воспитывать взаимовыручку, культуру общения с партнёром.

**Развивающие:**

1. Развивать природные задатки и способности, общую физическую подготовку силы, выносливости, ловкости, гибкости.
2. Формировать правильное дыхание, формировать осанку.
3. Развивать психические познавательные процессы — память, внимание, мышление, воображение.
4. Развивать индивидуальные творческие способности .

**Отличительные особенности программы:**

Программный материал сочетает физическую нагрузку с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением.

**Адресат программы:**

Данная программа предназначена для воспитанников 11-15 лет и направлена на формирование у детей ЗОЖ, пластики, развитие образного мышления и фантазии.

**Объем программы:** 37 часов

**Формы обучения и виды занятий:**

Учебная работа	Воспитательная работа
Практическая работа в классе. Чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.	Основы сценической культуры, зрительской культуры. Общекультурный кругозор обучающихся. Интерес к искусству танца. Коммуникабельность, умение контролировать себя. Основы коллективной деятельности. Основы здорового образа жизни. Взаимовыручка, культура общения с партнёром.

**Срок освоения программы:** 1 год

**Режим занятий:**

Занятие проводится 1 раз в неделю по 45 минут.

Педагогическая нагрузка: 1 час

Педагог имеет право с учетом различных условий и по необходимости самостоятельно изменять очередность изучения тем программы.

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Танцевальные ритмы» рассчитана на 37 часов в год и включает в себя 1 курс «Радуга танца».

Курс «Радуга танца» рассчитана на 37 часов и направлен на первоначальную хореографическую подготовку, развивает музыкальность, чувство ритма и сформировывает у них основные двигательные качества и навыки и на изучение некоторых видов танца.

№	Наименование курса	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1	Радуга танца	37	Участие в праздничном концерте
Количество занятий в год		37	

Формой промежуточной аттестации по итогам освоения учебного курса «Радуга танца» является участие каждого воспитанника в **праздничном концерте**.

### 3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Количество возрастных групп	1
Возрастной состав групп	5-8-е классы (11-15 лет)
Продолжительность учебного года	37 недели
Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	25.05.2024
Количество часов в неделю	1 час
Количество часов в год	37 часов
Организация занятий	Понедельник 13.45-14.30
Продолжительность занятий	45 минут
Сроки промежуточной аттестации	С 13.05.2024 по 25.05.2024

#### РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ РИТМЫ» в 2023-2024 учебном году

Наименование объединения	Ф.И.О. руководителя	Дни недели	Время проведения	Место проведения	Количество часов ДО	Класс
<b>направление</b>						
<b>художественное</b>						
Танцевальные ритмы	Небогина Елена Владимировна	Понедельник	13.45-14.30	Кабинет №1	1ч.	5-8

#### 4.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ РИТМЫ»

##### **Тема 1. Ритмика (10 часов)**

История развития танца. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. 1ч.  
Знакомство и обучение комплексу физических упражнений для развития гибкости, осанки.3ч.  
Упражнения для рук и туловища плечевого пояса. 1ч.  
Упражнения для ног, стоп. 1ч.  
Упражнения для тренировки равновесия. 2ч.  
Основные позиции и положения рук и ног в танце. 2ч.

##### **Тема 2.Современные танцы.( 5 часов)**

Тренаж современной пластики. Отработка динамичных движений головы, плеч, корпуса. 1ч.  
Отработка доступных элементов акробатики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.2ч.  
Разучивание комбинаций.1ч.  
Отработка исполнительского мастерства. Работа над этюдами. 1ч

##### **Тема 3..Бальные танцы. ( 5 часов):**

Отработка движения «вальсовая дорожка» 2ч.  
Отработка движения «балансе» в сторону. 1ч.  
«Вальс»- повторение движений танца. 2ч.

##### **Тема 4. Народные танцы (17 часов)**

Позиции ног. Позиции и положения рук. Положения рук в групповых танцах. 1ч.  
Основные движения русского народного танца.1ч  
Круг. «Звездочка» 1ч.  
«Карусель». «Корзиночка». «Цепочка» 1ч.  
Движения рук. Обращение с платочком (жен.) Шаги (Простой –Переменный). Дробь.2ч.  
«Хлопушки». Виды: одинарные хлопки и удары - фиксирующие, одинарные хлопки и удары - скользящие, двойные хлопки и удары, строенные хлопки и удары.1ч  
«Полуприсядка».Виды полной присядки:«Гусиный шаг», «Мяч», «Ползунок», «Закладки».1ч.  
Русский народный танец «Хоровод» 4ч  
Русский народный танец «Плясовая»4ч  
Участие в концерте.-1ч.



## 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Учащиеся научатся:

- правильно проходить в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- легко шагать с носка на пятку;
- тактировать хлопками музыкальные размеры  $2\backslash 4$ ,  $3\backslash 4$ ,  $4\backslash 4$ , при двухтактовом вступлении вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш  $4\backslash 4$ );
- чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного, героического) и уметь передать его в шаге;
- особенностям актерской выразительности;
- выражать образ в разном эмоциональном состоянии: веселом и грустном;
- исполнять элементы своего национального танца, движения, ходы, элементы, русского танца - хоровода и перепляса;
- следующим движениям русского танца: припадание, боковой шаг, шаг с притопом, ковырялочку, переменный шаг, положения рук;
- движениям классического танца: позиции ног, рук;
- основным движениям современного танца.

## 6.ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией учащихся.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего учебного года. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, практические и индивидуальные занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания индивидуально и коллективно.

Оценочные материалы включают тесты на выявление двигательных умений и навыков, способов ритмической деятельности, творческие задания и др.

Методическое обеспечение программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения.

- разработки занятий, конкурсов, концертов;
- дидактический и видеоматериал.

Формой промежуточной аттестации по итогам освоения учебного курса «Ритмика» является участие воспитанников в праздничном концерте.

### Критерии оценивания танцевальных номеров

#### **1. Техника исполнения – наиболее рациональное и правильное использование движений для выражения основной мысли хореографического произведения.**

- Соответствие движений выбранному танцевальному стилю (направлению).
- Уровень сложности.
- Оригинальность.
- Музыкальность (ритмичность) – умение протанцевать музыку, выделив сильные и слабые доли.
- Синхронность.
- Качество исполнения (объем, качество движений, проученность движений).

#### **2. Рисунок танца – перемещение по площадке, в т. ч. относительно других танцоров.**

- Оригинальность и неординарность концепции, истории, идеи или темы.
- Использование связей между элементами танца, отсутствие необоснованных пауз.
- Рациональное использование танцевальной площадки.
- Выбор танцевальных элементов.
- Фигуры танца, их вариации.
- Взаимодействие танцоров друг с другом.

#### **3. Имидж:**

- Использование реквизита.
- Актуальность и правильность подбора музыкальной композиции.
- Артистизм - умение перевоплощаться в выбранный образ, мимика.
- Соответствие движений эстетическим нормам, манеры.
- Макияж, прическа.
- Костюм.
- Самопрезентация (самовыражение) - ощущение себя включенным в танец;
- Эмоциональное, энергичное и свободное танцевание.
- Наличие поклона, уход со сцены.

#### **4. Зрелищность/собственно шоу:**

- зрелищность или воздействие на публику
- Контакт со зрителем

## 7.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

В школе имеются необходимые условия для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальные ритмы».

Дидактические материалы	Материально-техническое обеспечение
Учебные пособия	Актовый зал
Фотографии	Спортивный зал
Печатные материалы	Проектор-1
Компакт-диски по темам программы	Ноутбук-1
	Доска демонстрационная
	Музыкальный центр
	Колонки-2
	Микшерный пульт-1
	Микрофон-3
	Сценические костюмы

### Кадровые условия

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

В его обязанности входит преподавание по дополнительным программам, методическое и педагогическое сопровождение их реализации.

## **8.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Барышникова Т. Албука хореографии. М.: Владос - 2004 г.
2. Диниц Е.В. Джазовые танцы. М.: Дрофа – 2005 г.
3. Колодницкий Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры. – М.: Дрофа, 2004 г
4. Коренева Т.Ф. Музыкально – Ритмические движения для детей школьного возраста. – М.: Владос, 2005

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с.Девица  
Усманского муниципального района Липецкой области имени  
(МБОУ СОШ с.Девица)

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
МБОУ СОШ с.Девица

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы \_\_\_\_\_ В.Н. Аринович

Протокол №\_1\_\_  
от «\_31\_\_» августа 2023 г.

Приказ № \_\_ от «\_31\_\_» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного курса «Радуга танца»  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Танцевальные ритмы»  
художественной направленности

(Возраст детей 11-15 лет)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ- 1 год

АВТОР ПРОГРАММЫ:  
Небогина Елена Владимировна, педагог ДО

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

### **Тема 1. Ритмика (10 часов)**

История развития танца. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. 1ч.  
Знакомство и обучение комплексу физических упражнений для развития гибкости, осанки. 3ч.  
Упражнения для рук и туловища плечевого пояса. 1ч.  
Упражнения для ног, стоп. 1ч.  
Упражнения для тренировки равновесия. 2ч.  
Основные позиции и положения рук и ног в танце. 2ч.

### **Тема 2. Современные танцы. (5 часов)**

Тренаж современной пластики. Отработка динамичных движений головы, плеч, корпуса. 1ч.  
Отработка доступных элементов акробатики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений. 2ч.  
Разучивание комбинаций. 1ч.  
Отработка исполнительского мастерства. Работа над этюдами. 1ч

### **Тема 3. Бальные танцы. (5 часов):**

Отработка движения «вальсовая дорожка» 2ч.  
Отработка движения «балансе» в сторону. 1ч.  
«Вальс»- повторение движений танца. 2ч.

### **Тема 4. Народные танцы (17 часов)**

Позиции ног. Позиции и положения рук. Положения рук в групповых танцах. 1ч.  
Основные движения русского народного танца. 1ч  
Круг. «Звездочка» 1ч.  
«Карусель». «Корзиночка». «Цепочка» 1ч.  
Движения рук. Обращение с платочком (жен.) Шаги (Простой –Переменный). Дроби. 2ч.  
«Хлопушки». Виды: одинарные хлопки и удары - фиксирующие, одинарные хлопки и удары - скользящие, двойные хлопки и удары, строенные хлопки и удары. 1ч  
«Полуприсядка». Виды полной присядки: «Гусиный шаг», «Мяч», «Ползунок», «Закладки». 1ч.  
Русский народный танец «Хоровод» 4ч  
Русский народный танец «Плясовая» 4ч  
Участие в концерте. - 1ч.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Учащиеся научатся:

- правильно проходить в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- легко шагать с носка на пятку;
- тактировать хлопками музыкальные размеры  $2\backslash 4$ ,  $3\backslash 4$ ,  $4\backslash 4$ , при двухтактовом вступлении вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш  $4\backslash 4$ );
- чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного, героического) и уметь передать его в шаге;
- особенностям актерской выразительности;
- выражать образ в разном эмоциональном состоянии: веселом и грустном;
- исполнять элементы своего национального танца, движения, ходы, элементы, русского танца - хоровода и перепляса;
- следующим движениям русского танца: припадание, боковой шаг, шаг с притопом, ковырялочку, переменный шаг, положения рук;
- движениям классического танца: позиции ног, рук;
- основным движениям современного танца.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «РАДУГА ТАНЦА»**

№ п.п.	Наименование раздела и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	<b>Тема 1. Ритмика</b> История развития танца. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Знакомство и обучение комплексу физических упражнений для развития гибкости, осанки. Упражнения для рук и туловища плечевого пояса.. Упражнения для ног, стоп.. Упражнения для тренировки равновесия.. Основные позиции и положения рук и ног в танце.	<b>10</b>	1	3 1 1 2 2
2	<b>Тема 2.Современные танцы.</b> Тренаж современной пластики. Отработка динамичных движений головы, плеч, корпуса. Отработка доступных элементов акробатики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений. Разучивание комбинаций. Отработка исполнительского мастерства. Работа над этюдами.	<b>5</b>	0,5	0,5  1 1 1 1
3	<b>Тема 3.Бальные танцы.</b> Отработка движения «вальсовая дорожка» Отработка движения «балансе» в сторону. «Вальс»- повторение движений танца.	<b>5</b>	0,5	1,5 1 2
4	<b>Тема 4. Народные танцы.</b> Позиции ног. Позиции и положения рук. Положения рук в групповых танцах. 1ч. Основные движения русского народного танца.1ч Круг. «Звездочка» 1ч. «Карусель». «Корзиночка». «Цепочка» 1ч. Движения рук. Обращение с платочком (жен.) Шаги (Простой –Переменный). Дроби.2ч. «Хлопушки». Виды: одинарные хлопки и удары - фиксирующие, одинарные хлопки и удары - скользящие, двойные хлопки и удары, строенные хлопки и удары. 1ч «Полуприсядка».Виды полной присядки:«Гусиный шаг», «Мяч», «Ползунок», «Закладки».1ч. Русский народный танец «Хоровод» 4ч Русский народный танец «Плясовая»4ч Участие в концерте.-1ч.	<b>17</b>		1  1 1 1 2  1  1 4 4 1
<b>Итого</b>		<b>37</b>	<b>2</b>	<b>35</b>



ПРИЛОЖЕНИЕ  
ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН

№	Название мероприятия	Сроки
1	Участие в празднике знаний.	Сентябрь
2	Акция «Поздравь учителя»	Октябрь
3	Участие в концерте ко Дню матери	Ноябрь
4	Участие в Новогодних праздниках	Декабрь
5	Рождественские посиделки. Поздравление учителей – ветеранов учительского труда.	Январь
6	Флешмоб «Мы - патриоты»	Февраль
7	Участие в концерте ко Дню 8 Марта	Март
8	Открытие Дня здоровья.	Апрель
9	Участие в акции. Флешмоб «Спорт за мир»	Май

