

Отдел образования Администрации Далматовского района  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Далматовская средняя общеобразовательная школа № 2»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2020 г.  
протокол № 1

Утверждаю  
Директор ДСОШ №2  
\_\_\_\_\_ Н.К.Согласова  
приказ от «01» сентября 2020 г. № 155-а

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа художественно-эстетической направленности

**«Хореография»**

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации: 4 года

Составитель:

Юдина Елена Степановна,  
учитель начальных классов

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

**Направленность программы** – художественно-эстетическая направленность (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196).

#### **Актуальность программы:**

Рабочая программа дополнительного образования по хореографии «Каблучок» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с изменениями, внесёнными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО», утверждённый приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009г. № 373, с учётом основной образовательной программы начального общего образования.

**Отличительными особенностями программы** является то, что она способствует достижению личностных и метапредметных результатов учеником начальной школы.

Одной из важнейших задач учебно–воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Увеличение объема двигательной активности 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 ведет к общему оздоровлению организма.

Важнейшей задачей является художественно-эстетическое и культурное развитие учащихся. Приобщение к миру танца, знакомство с различными жанрами, направлениями, историей танца, прослушивание ритмичной, классической музыки развивает и внутренне обогащает учащихся, прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

В результате регулярных занятий создается мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития обучающегося.

У детей младшего школьного возраста недостаточно развита зрительная, слуховая, мышечная и вестибулярная чувствительность. Несовершенно восприятие: учащиеся не могут на долгое время сосредоточить внимание на музыке, не точно воспринимают движение, плохо ориентируются в пространстве и времени. Поэтому важной задачей является развивать органы чувств и сенсорные умения.

Систематичность, постепенность и последовательность – основные педагогические принципы. Учащиеся не смогут выполнять движения под музыку свободно и красиво, если танец или игра разучиваются сразу, без предварительной подготовки (то есть без овладения танцевальными навыками). По такому принципу и составлена данная программа.

**Адресат программы**– учащиеся возраста 7-11лет, без специальной ритмической подготовки. На обучение принимаются все желающие, независимо от уровня подготовки к данному виду деятельности, в том числе, дети с особыми образовательными потребностями при отсутствии противопоказаний к занятиям данным видом деятельности. Большое место в этом возрасте занимает игра – это психологическая потребность осмысления новых знаний через игры. Учащийся умеет сосредотачиваться не только на деятельности, которая его увлекает, но и на той, которая дается с волевым усилием. К игровым интересам добавляется познавательный интерес. Но ребенок еще легко отвлекается от своих намерений, переключаясь на что-то неожиданное, новое,

привлекательное. Ориентируясь на внешнюю оценку, он создает свой собственный образ из тех оценок, которые слышит в свой адрес.

**Срок реализации (освоения) программы** – в 1 классе- 33 недели., во 2 – 4 классах- 34 недели, по 1 занятию в неделю.

**Объем программы** – 1класс- 33часа в год и 2-4 классы 34 часа.

**Формы обучения, особенности организации образовательного процесса:** Формы обучения: фронтальные, коллективные, групповые формы обучения с ярко выраженным индивидуальным подходом. Особенности организации образовательного процесса: очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Электронное обучение осуществляется через образовательные онлайнплатформы Zoom, Skype, YouTube; а так же через социальную сеть ВКонтакте; мессенджеров: WhatsApp, Telegram, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия; возможна сетевая форма реализации программы. через электронную почту выдается теоретический материал и дистанционные задания согласно учебно-тематическому плану. Педагог отслеживает и корректирует результаты обучения, оказывает консультативную помощь.

Содержание программы может быть использовано для проведения отдельных занятий при организации внеурочной деятельности с 4 использованием сетевой формы в рамках реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы. **Численный состав группы** – 12-16 человек.

**Режим занятий** – 1 раз в неделю. Продолжительность проведения занятия 40 минут. **Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)** Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Хореография» предусматривает индивидуализированное образование с помощью индивидуального образовательного маршрута обучения. Индивидуальный образовательный маршрут – это целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная программа, обеспечивающая учащемуся позиции субъекта выбора, разработки и реализации образовательной программы при осуществлении педагогической поддержки его самоопределения и самореализации. Главная задача – дать учащемуся возможность развить свой талант в самостоятельной творческой деятельности с учетом индивидуальных особенностей и склонностей.

#### **Наличие талантливых детей в объединении**

При необходимости возможно проектирование индивидуального образовательного маршрута или создание модуля для работы с одаренными учащимися по данной программе. **Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)** Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов возможно организовать образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Хореография» с учетом их особенностей психофизического развития. Цель инклюзивного образования – предоставление права на образование учащимся с ограниченными возможностями здоровья, преодоление социальных, физиологических и психологических барьеров на пути приобщения учащихся с ограниченными возможностями здоровья к образованию, обеспечение психолого-педагогической и социальной поддержки в социокультурном пространстве, социальная адаптация и интеграция.

**Уровень сложности содержания программы** – ознакомительный уровень. Он предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы

### **1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты**

**Цель программы:**

Активизация музыкального восприятия детей через движение, воспитание осознанного отношения к музыке, развитие музыкальных и творческих способностей обучающихся с помощью средств ритмики и хореографического искусства.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- Научить учащихся танцевать, музыкально, грамотно исполняя движения, эмоционально-артистично.
- Привить необходимые двигательные навыки и умения, различать и чувствовать характер и музыкальный ритм музыки.
- Научить применять все знания, умения и навыки в концертных номерах.

#### Развивающие:

- Развивать чувство ритма, координацию движений.
- Развивать физические данные учащихся.
- Развивать творческие способности учащихся.
- Развивать общую музыкальность, осознанное отношение к музыке, слух.
- Развивать память, внимание, наблюдательность, воображение, волю.

#### Воспитывающие:

- Воспитать хороший вкус в области танцевальной музыки, умение красиво двигаться и вести себя в обществе, на празднике, на концерте.
- Воспитать трудолюбие, работоспособность, усердие.
- Воспитать готовность к творчеству, фантазии.

### **Планируемые результаты:**

Программа обеспечивает достижение учащимися определенных личностных, предметных и метапредметных результатов.

#### **Личностные**

Сформулировать эмоциональное отношение к музыке и передаче ее содержания в движении.

#### **Ученик научится:**

- размышлять об истоках возникновения музыкально - ритмической деятельности, о танцах, жанрах, эпохи их создания;
- наблюдать за музыкально - ритмической деятельностью, теоретически анализировать произведения.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- *расширять музыкальный кругозор и получить общие представления о музыкально ритмической деятельности, теоретических познаниях хореографического искусства.*

Развитие мотивов музыкально - ритмической деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного, индивидуального выступления.

#### **Ученик научится:**

- участвовать в коллективном исполнении композиций, вовремя начинать и заканчивать движение, слушать паузы;
- передавать образ и содержание музыки в движении.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- *участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы и анализе условий учебной задачи;*
- *передавать образ и содержание музыки в движении.*

#### **Предметные**

1. Сформированность первоначальных представлений о танце, музыкально - ритмической деятельности в жизни человека, в его духовно - нравственном развитии.

#### **Ученик научится:**

- проявлять личностное отношение при восприятии музыкальных произведений, эмоциональную отзывчивость и передаче характера музыки в движении;

- понимать степень значения роли музыкально - ритмического искусства в жизни человека;
- выявлять характерные особенности жанров: русский, бальный, классический танец;
- определять на слух основные жанры музыки.

**Ученик получит возможность научиться:**

- *понимать истоки образования танца и его взаимосвязи с жизнью, эпохой создания, соответствие манер, жестов, пластики танцев их содержанию;*
- *воспринимать учебный материал небольшого объема со слов учителя, показу музыкально – ритмических движений, умению внимательно слушать;*
- *анализировать характер, средства музыкальной выразительности, форму музыкальных произведений.*

2. Сформированность основ музыкальной культуры, в том числе на материале музыкальной народной культуры.

**Ученик научится:**

- ориентироваться в музыкально - ритмической деятельности народного характера,
- умению сопоставлять различные образы народной и профессиональной музыки;
- ценить народные традиции;
- понимать истоки музыкально - ритмической деятельности, ее взаимосвязь с жизнью.

**Ученик получит возможность научиться:**

- *осмысленно владеть способами музыкально - ритмической деятельности:*
- *движению в соответствии со средствами музыкальной выразительности,*
- *умению передавать характер музыки в движении;*
- *реализовывать творческий потенциал.*

3. Развитие художественного вкуса и интереса к музыкально - ритмической деятельности.

**Ученик научится:**

- понимать термины: название движений, как классического танца, так и народного;
- передаче характера музыки, средств музыкальной выразительности в движении;
- сопоставлять русские народные танцы и танцы других национальностей;

**Ученик получит возможность научиться:**

- *накопить музыкально - слуховые представления и воспитать в себе художественный вкус;*
- *обогащать индивидуальный музыкальный опыт;*
- *воплощать музыкальный образ в движении в образно - сюжетных танцах,*
- *характерных особенностей историко - бытовых танцев;*
- *определять названия медленных и быстрых танцев;*

4. Умение воспринимать музыку и выражать своё отношение к музыке в движении.

**Ученик научится:**

- выразительно передавать чувства, выраженные в музыке в движении, ее характерные особенности в исполнении танцев, музыкально - ритмических композициях, играх, импровизационных заданиях;
- овладевать музыкальными теоретическими знаниями в восприятии музыки и передаче музыки в движении.

**Ученик получит возможность научиться:**

- *выразительно передавать характер, настроение, средства музыкальной выразительности, форму музыкального произведения в музыкально - ритмических движениях;*
- *использовать музыкальные теоретические знания в передаче музыки в движении.*

5. Использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкальных ритмопластических композиций, в импровизации движений под музыку.

**Ученик научится:**

- определять характер, настроение, жанровую основу произведений;
- принимать участие в элементарной импровизации и исполнительской деятельности;
- выразительно исполнять танец, составлять рисунок постановочной композиции,
- находить нужный характер музыкального сопровождения.

**Ученик получит возможность научиться:**

- *передавать настроение музыки в движении;*
- *откликаться на характер музыки пластикой рук, ритмическими хлопками и другими движениями;*
- *выразительно исполнять музыкально-ритмические композиции, танцы.*

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:**

1. Применение знаково - символических и речевых средств для решения коммуникативных и познавательных задач.

**Ученик научится:**

использовать музыкальную речь, как способ общения между людьми и передачи информации, выраженной в звуках;

выделять отдельные признаки предмета и объединять по общему признаку;

приобретать (моделировать) опыт музыкально - творческой деятельности через сочинение, исполнение, импровизацию и передачи ее в движении.

**Ученик получит возможность научиться:**

- *выделять отдельные признаки предмета и объединять по общему признаку;*
- *выразить собственные мысли, настроения и чувства с помощью музыкально - ритмической деятельности;*
- *приобретать (моделировать) опыт музыкально - творческой деятельности через сочинение, исполнение, импровизацию и передачи ее в движении.*

2. Участие в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей.

**Ученик научится:**

- самостоятельно выполнять упражнения, музыкально - ритмические композиции, танцы;
- участвовать в коллективной творческой деятельности при воплощении различных музыкальных образов.

**Ученик получит возможность научиться:**

- *видеть взаимосвязь всех школьных уроков друг с другом и роль ритмики в различных явлениях жизни;*
- *участвовать в коллективном творческом процессе, вовремя начинать и заканчивать движение под музыку.*

**1.3. Рабочая программа  
Учебный план**

Первый год обучения.

Длительность занятия – 35-40 минут. Периодичность – 1 раз в неделю, 33 часа в год.

№	Название разделов	Количество часов		
		Всего	Теор.	Прак
1.	Ритмика	8	3	5
2.	Основы русского народного танца	8	3	5
3.	Танцы народов России и мира	4	1	3

4.	Современный бальный танец	3	1	2
5.	Детский танец	9	1	8
6.	История хореографического искусства	1	1	
Всего:		33	10	23

### Р и т м и к а

Теория ( 3 часа): Знакомство с простейшими элементами музыкальной грамоты. Исполнение хлопками, притопами ритмических рисунков некоторых музыкальных произведений, включенных в программу первого класса. Овладение простейшими навыками координации движений. Развитие выворотности, правильной осанки, гибкости и музыкальности.

Цель: Научить учащихся выполнять задания с элементами сценического и актерского мастерства по эпизодам знакомых сказок.

Практика (5 часов)

1. Элементы музыкальной грамоты. Определение и передача в движении:
  - характер музыки (веселый, грустный);
  - темпа (медленный, быстрый);
  - динамических оттенков (тихо, громко);
  - жанров музыки (марш, песня, танец);
  - метроритма.
2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве:
  - построение в линии;
  - построение в колонны;
  - построение в один круг, два круга и движения по кругу.
3. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:
  - напряжение и расслабление мышц рук;
  - сгибание кистей: вниз, вверх, вперед, назад;
  - поднимание рук вверх и опускание вниз;
  - напряжение и расслабление мышц ног;
  - наклоны и повороты головы;
  - круговые движения плечами.
4. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей:
  - играем в «скакалку»;
  - играем в «мяч»;
  - «проснулись – потянулись».
  - Движение в образах персонажей: заяц, волк, лиса, медведь, кот, мыши.

Цель: научить составлять варианты несложных игр с занимательной музыкально-двигательной и игровой задачей.

### Р у с с к и й   н а р о д н ы й   т а н е ц

Теория (3часа)

Знакомство с основными позициями положениями рук и ног, положениями головы и корпуса во время исполнения простейших элементов и движений на середине, развитие координации движений. Научить учащихся двигаться по кругу по одному и в парах. Ознакомить с музыкой и танцами народов своей национальности, с русским танцем.

Цель: Добиться четкого исполнения движений в парах.

Практика (5 часов)

Тема 1. Значение танца в жизни русского народа.

Русский народный танец – часть национальной культуры русского народа. Связь русского народного танца с песней, обычаями, обрядами, бытом народа. Разнообразие народных игр, хороводов, плясок.

Основные позиции и положения ног и рук в русском танце.

В программе предлагаются основные положения рук в русских парных и массовых танцах. Руки в русских парных и массовых танцах обладают большим содержанием и внешней выразительностью.

Основные положения рук.

Подготовительное.

1 - руки на талии.

2 – руки подняты на уровне груди, вперед, ладони повернуты слегка вверх.

3 – руки раскрыты в стороны.

4 – руки скрещены на уровне груди.

Положение рук в парных танцах.

руки внизу.

Руки впереди.

Руки наверху.

Руки сзади.

Под руки.

Одной рукой за талию.

Рука на плече.

На плечах друг друга.

Крест – накрест.

Все вышеперечисленные положения рук в парах сохраняются при поворотах и вращениях в парах.

Открывание и закрывание рук.

1. Открывание и закрывание одной руки в сторону.
2. Открывание и закрывание обеих рук в сторону.
3. Поочередное открывание и закрывание рук.
4. Открывание и закрывание одной руки из 4-й позиции в 6-ю позицию.

Движение рук.

Описанные ниже элементы русских народных танцев – эта небольшая часть подобранных по принципу постепенности освоения целых групп различных движений: лирических, дробных, кадрильных, плясовых.

1. Простой наклон на месте.
2. Простой наклон с продвижением вперед.
3. Одинарный притоп.
4. Тройной притоп.
5. Простой шаг вперед.
6. Шаг плавный скользящий, женский.
7. Переменный шаг вперед.
8. Быстрый шаг вперед.
9. Русский галоп.
10. Простая «ковырялочка».
11. Припадание.
12. Подготовка к присядке.
13. Подскоки.

Массовые танцы для детей.

«Как у наших у ворот».

«Полянка».

«Пойду ль я, выйду ль я».

«Как пошли наши подружки».

«Плетень»

Цель: добиться плавного открывания и закрывания рук из одной позиции в другую.

Теория (1 час)

В этот раздел включены танцы разного характера. На этом материале учащимся дается представление о диапазоне национальных плясок, колоритности, разножанровости, темпераменте. Цель: Познакомить учащихся с характерными танцами.

Практика (3 часа)

«Белорусская полечка»

«Цыганский танец»

«Восточный танец»

Цель: научить передавать характер цыганского танца

Б а л ь н ы й т а н е ц

Теория (1 час)

Учебно-тренировочная работа: связь элементов тренажа с разучиванием танцев. Азбука музыкального движения. Поклон мальчиков и девочек.

Цель: знакомить с музыкальным размером мелодии (2/ч.; 3/ч;4/ч)

Практика (3 часа)

Репертуар

«Танец с хлопками».

«Вару-вару».

«Приглашение»

«Ладочки поссорились и помирились»

Цель: расширить кругозор о создании (истории) бальных танцев

Д е т с к и й т а н е ц (импровизация)

Теория (1 час)

Этот раздел включает в себя упражнения под музыку, этюды и экспромты на заданную тему. В задания на импровизацию включены темы, близкие детскому воображению; сюжеты и настроения, связанные с природой, сказочными героями любимых книг и мультфильмов. В разделе используются выразительная пластика: добрый котенок, злая кошка, цирковая лошадка, веселый барабанщик, едем на лошадке...

Цель: развивать творческие способности, фантазию, воображение.

Практика (8 часов). Упражнения на импровизацию.

Падают и кружатся осенние листья, снежинки. Прилетели птицы. Движения в образах любимых героев. (Лиса, Волк, Крокодил Гена, Мальвина, Белоснежка)

Репертуар детских танцев.

Танец «Енотик»

Танец «Я рисую солнце»

Танец «Тучка».

Танец «Сонный гномик»

Танец «Снежинка»

Танец «Солнышко лучистое»

Цель: научиться передавать характер героя танца в движениях.

И с т о р и я х о р е о г р а ф и ч е с к о г о и с к у с с т в а

Теория (2 часа)

Знакомство с основными видами хореографического искусства в современной культуре.

Цель: познакомить с танцами первобытного общества.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 1 года обучения.

У м е т ь

- Уметь различать характер и темп музыки.
- Уметь строиться в колонну по одному, по 2, 4, на месте и в продвижении.
- Уметь выполнять движения: полуприседание, танцевальный шаг с носка, одинарные и двойные прыжки, боковые приставные шаги, тройные хлопки, подскоки.

З н а т ь

- Знать элементарные правила общения в паре.

## В л а д е т ь

- Иметь представление о характере, выразительности исполнения танцев.
- Владеть знаниями о танце, его видах.

### Второй год обучения

Длительность занятия – 35-40 минут. Периодичность – 1 раз в неделю, 34 часа в год

№	Название разделов	Количество часов		
		Всего	Теор	Прак
1.	Ритмика	6	1	5
2.	Основы русского народного танца	8	1	7
3.	Танцы народов России и мира	3	1	2
4.	Современный бальный танец	5	1	4
5.	Детский танец	10	1	9
6.	История хореографического искусства	2	1	1
Всего		34	6	28

### Р и т м и к а

Теория (1 час) Цель: Познакомить с разными видами прыжков.

Практика (5 часов)

1. Элементы музыкальной грамоты:
  - характер музыки (спокойный, торжественный, быстрый);
  - темп (умеренный);
  - метроритма (длительностей);
  - размеров;
  - сильных и слабых долей;
  - определение двухдольного и трехдольного размеров.
2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Положение в парах. Свободное размещение в зале с последующим размещением в колонну.
3. Упражнение на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц. Напряжение и расслабление мышцы шеи (наклоны головы), мышц плечевого пояса, корпуса.
4. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей: «неуклюжий медведь», «снежинки», «спортсмены» и т.д.

Цель: научить различать *moderato*, *andante*, *allegro*, *adagio*.

### Р у с с к и й н а р о д н ы й т а н е ц

Теория (1 часа)

Этот период включает в себя продолжение разучивания элементов русского народного танца. Особое внимание уделяется умению открывать и закрывать руки. На основе изученных элементов вводятся небольшие танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений.

Обучающиеся знакомятся с истоками развития русского народного танца.

Цель: дать представление о видах русского народного танца.

Практика (8 часов)

Тема 2. Истоки и развитие русского народного танца

Танцы в древних игрищах и языческих обрядах. Скоморохи и их роль в развитии русского танца. Основные движения танца.

- Поклоны.
- Простой шаг назад.
- Переменный тройной шаг.
- Переменный шаг с каблука.
- Медленный русский ход.

- Припадание по 3 позиции.
- Присядка по 6-й позиции с выносом ноги на каблук.
- «Мячик» - присядка.
- Быстрый бег в ритмическом разнообразии.

Цель: Воспитывать любовь и уважение к русским народным танцам. Добиться четкого исполнения изученных движений.

Массовые танцы.

«Заинька»

«Робот Бронислав»

«Кто березку причесал?»

## Танцы народов мира и России

Теория (1 часа)

В задачу этого года обучения входит знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов. Освоение этих элементов на середине, развитие элементарных навыков координации движений.

Цель: Познакомить обучающихся с белорусскими танцами.

Практика (2 часа)

Рекомендуется прохождение элементов в небольших комбинациях белорусских и прибалтийских танцев. В работе используется только первая прямая (6-я) позиция ног и 1,3 –я свободная позиция.

Белорусский народный танец.

Белорусский народный танец по своему лексическому материалу очень удобен для обучения детей. Белорусские хороводы, игровые танцы, отражающие трудовые процессы, известны по всему миру и пользуются большой популярностью. Наиболее известными танцами в Белоруссии являются: «Бульба», «Крыжачок», «Юрочка», «Лянок».

Цель: Воспитывать любовь и уважение к белорусским танцам.

## Современный бальный танец

Теория (1 час)

Учебно – тренировочная работа. Изменение темпа движения. Различные перестроения. Обход одним партнером другого, смена места с поворотом лицом друг к другу. Пластические упражнения: включают в себя координацию движений рук, корпуса, ног и головы от простых к более сложным. Элементы историко-бытового танца: марш, поклоны на реверанс, галоп по 6-й позиции, полька по 6-й позиции.

Цель: Познакомить обучающихся с историей танца «Падеграс»

Практика (5 часов)

Репертуар.

«Чешская полька»

«Точки»

Цель: Добиться правильного исполнения поклона в танце «Падеграс».

## Детский танец

Теория (1 час)

Цель: Развивать умение быстро менять направление и характер движения, мгновенно реагируя на различный темп, динамику, ритм и форму музыкального произведения.

Практика (9 часов)

Цель: Развивать воображение детей, их эмоции, умение «оживлять» игровой персонаж, животное, игрушку и т.д.

## История хореографического искусства

Теория (1 час)

Цель: Развивать умения сочинять несложные плясовые движения и их комбинации.

Практика (1 час)

Цель: Развивать способность различать жанр произведения и выражать это в соответствующих движениях.

Основные требования к знаниям и умениям обучающегося второго года обучения.

#### У м е т ь

- Уметь определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты: характер музыки (спокойный, торжественный), темп (умеренный).
- Уметь выполнять подражательные движения, а также движения передающие образы любимых сказочных героев.
- Уметь использовать движения: шаг с подскоком, переменный шаг, попеременный вынос ноги вперед на носок и каблук, подскоки на двух ногах, двойной и тройной притопы, «ковырялочку», галоп, шаг польки.

#### З н а т ь

- Знать сильную и слабую доли.
- Знать и уметь определять двухдольные и трехдольные размеры.

#### В л а д е т ь

- Владеть навыками перестроения из круга в одну шеренгу, две, четыре и обратно.

### Третий год обучения

Длительность занятия – 35-40 минут. Периодичность – 1 раз в неделю, 34 часа в год.

№	Название разделов	Количество часов		
		Всего	Теор	Прак
1.	Ритмика	5	1	4
2.	Основы русского народного танца	9	1	8
3.	Танцы народов России и мира	3	1	2
4.	Современный бальный танец	7	1	6
5.	Детский танец	9	1	8
6.	История хореографического искусства	1		1
Всего		34	5	29

### Р и т м и к а

Теория (1 час)

1. Элементы музыкальной грамоты. Определение и передача в движении:

- структуры музыкального произведения;
- формы;
- размера;
- репризы.

Цель: активизация музыкального восприятия через движение.

Практика (4 часа)

2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

Построение из круга вроссыпную и обратно в круг.

Построение двух концентрированных кругов, «воротца», «звездочка», «карусель», «змейка».

Перестроение в парах: обход одним партнером другого и одной пары другой

3. Упражнение на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц в сочетании с танцевально-тренировочными.

4. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей: «ветерок и ветер», «разведка», «на речке», «клоуны», «кузнецы», ритмическая игра «Вопрос – ответ», «под дождем», «трусливый заяц», «хитрая лиса», «Антошка». Танцевальные импровизации на музыку, выбранную педагогом.

Цель: развивать творческие способности через образы русских народных сказок.

### Р у с с к и й н а р о д н ы й т а н е ц

Теория (1 часа)

Продолжается изучение элементов и движений русского танца. Обучающиеся знакомятся с основным жанром русского народного танца – хороводом, его видами. Особое внимание уделяется игровым хороводам. Разучиваются основные фигуры хороводов, подчеркиваются местные особенности исполнения.

Тема 3. Классификация русского народного танца.

Хоровод – один из основных жанров русского народного танца. Виды хороводов.

Деление русского народного танца на жанры и виды по хореографическим и другим устойчивым признакам. Основные жанры – хоровод, пляска, кадриль. Хоровод как самый распространенный и самый древний жанр. Характеристика и определение хороводов: вечерошние, игровые, круговые, узорчатые.

Положение рук в групповых танцах.

Цель: научить различать жанры русского народного танца.

Практика (8 часов)

В русских танцах исполнители держатся за руки или за платочки, образуя разнообразные настроения, называемые фигурами. Разучивать фигуры можно в движении при изучении хоровода.

1. «Круг».

2. «Звездочка».

3 «Карусель» или большая «звездочка»

4. «Корзиночка».

5. «Цепочка»

Основные фигуры хоровода: круг, два круга, круг в круге, «корзиночка», «восьмерка», «улитка», «змейка», колонна, стенка, «гребень», полумесяц.

Основные положения рук с платком.

- Переводы в различные основные положения.
- Обращение с платком.

Основные движения.

- Медленный русский ход с открыванием ноги вперед.
- Гармошка.
- Маятник.
- Притопы – удары всей стопой в пол: на сильную долю, на слабую долю, двумя ногами.
- «Молоточки».
- Русские переборы.
- Ковырялочка с подскоком.
- Дробная дорожка каблуками.
- Присядка в сторону на каблук.
- Разножка на полу в сторону.
- Простая «веревочка».
- «Моталочка».
- Хлопушки.
- «Мячик».
- Вращение на месте, припадание по 3 позиции.

Массовые танцы.

«Ах вы, сени, мои сени.

«Светит месяц».

«На горе то калина».

«Барыня»

Игровые хороводы.

«Хоровод в лесу».

«Веретенце». «Гулял барин»

Цель: Добиться четкого исполнения фигур в хороводе.

Танцы народов России и мира

Теория (1 час)

Этот период обучения включает в себя продолжение разученного материала. Разучиваются несложные танцевальные композиции, этюды с элементами украинского танца, способствующие развитию координации движений.  
Цель: Воспитать уважение к танцам других народов.

Практика (3 часа)

Белорусский народный танец

1. Подскоки с тройным переступанием на месте и с продвижением.
2. Подскоки на п/пальцах по 6-й позиции с поворотом корпуса вправо, влево.
3. Боковые шаги в сторону с притопом и в повороте.
4. Удары в пол левой ногой, имитирующие копку картофеля.
5. Движение рук, показывающие копание лопатой.

Цель: Добиться четкого исполнения движений белорусского танца.

С о в р е м е н н ы й б а л ь н ы й т а н е ц

Теория (1 час)

Учебно – тренировочная работа. Азбука музыкального движения. Понятие в такте и затакте. Шаги с акцентом на «раз» по 4 и по 3 шага. Вступление к маршу. Движение в колонне по одному с разных сторон по диагонали. Элементы историко – бытового танца. Па дегаже – перенос с одной ноги на другую. Па глиже – одинарный скользящий шаг впереди.

Цель: Знакомство с историко-бытовым танцем.

Практика (6 час.)

Репертуар

«Вальс»

«Ча-ча-ча»

Цель: Научить лирическому настроению и плавности движений в танце «Вальс».

Д е т с к и й т а н е ц

Теория (1 часа)

Развитие джазовой музыки способствовало возникновению новых танцевальных движений, рожденных синкопированными джазовыми ритмами. Как результат – появились так называемые джазовые танцы, в 20-х годах – свинг и регтайм, в 40-ые буги-вуги, би-бог и рок.

Цель: Разучить танец «Джайв».

Практика (9 часов)

Композиция «Джайв»

«Детство»

«Старый автомобиль»

«Барби»

«Полька – дедушка»

Цель: Разучить два типа ведения партнера в танце: физическое и формирующее.

И с т о р и я х о р е о г р а ф и ч е с к о г о и с к у с с т в а

Практика(1час)

Цель: Знакомство с классическими спектаклями.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся третьего года обучения

У м е т ь

- Уметь определять структуру музыкального произведения.
- Уметь ориентироваться в пространстве, перестраиваться в различные рисунки.
- Уметь импровизировать движения на заданную тему.
- Уметь правильно открывать и закрывать руки.
- Уметь выразительно исполнять программные танцы и композиции.

З н а т ь

- Знать и уметь выполнять танцевально-тренировочные упражнения, включенные в программу 3 года обучения.
- Знать основные позиции балльных танцев: открытая, закрытая.
- Иметь представление о характере и манере исполнения танцев, включенных в программу.
- Знать правило грамотного исполнения танцев.

## В л а д е т ь

- Владеть навыками для создания красивой осанки.
- Ориентироваться в зале: направление движения по линии танца, против линии танца

### Четвертый год обучения

Длительность занятия – 35-40 минут. Периодичность – 1 раз в неделю, 34 часов

в год

№	Название разделов	Количество часов		
		Всего	Теор	Практ
1.	Ритмика	4	1	3
2.	Основы русского народного танца	9	1	8
3.	Танцы народов России и мира	4	1	3
4.	Современный бальный танец	6	1	5
5.	Детский танец	10		10
6	История хореографического искусства	1	1	
Всего		34	5	29

#### Ритмика

##### Теория (1час)

Для развития мелкой моторики разучиваем комплекс упражнений пальчиковой гимнастики.

Цель: Развивать работу рук, пальцев, через комплекс пальчиковой гимнастики.

##### Практика (3часа)

Ритмические композиции:

«Мой веселый звонкий мяч»

«Песенка о радуге»

«На прогулку шли опять»

Цель: Закрепление пальчиковой гимнастики в композициях.

#### Р у с с к и й н а р о д н ы й т а н е ц

##### Теория (1час)

Продолжается дальнейшее изучение более сложных элементов и движений русского танца, требующих соответствующей комбинаций в исполнении и силовой нагрузке. Активнее работают руки.

Цель: Развивать опорно-двигательный аппарат путем различных присядок.

##### Практика (8 часов)

Основные движения русского танца.

1. Веребочка на середине.
2. простой ключ на подскоках.
3. Дробная дорожка.
4. Дроби: дробь с подскоком, тройные по очереди выстукивания, «в три ножки».
5. «Голубец».
6. «Присядка вперед на воздух и в сторону».
7. «Гусиный шаг»
8. «Подбивка»
9. «Хлопушки» скользящие: в ладоши, по бедру, по голенищу, по подошве.
10. Вращения по диагонали, переступаниями, быстрым бегом.

Цель: Научить четко, исполнять дробный шаг и простейшие дроби.

#### Т а н ц ы н а р о д о в м и р а и Р о с с и и

##### Теория (1час)

Этот раздел обучения включает в себя более сложные танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений обучающихся. Изучаются элементы движения украинского и итальянского танцев, доступные обучающимся данного возраста.

Цель: Развивать координацию движений и совершенствования элементов «голубцы», «моталочка», «ползунок».

## Практика (3 часов)

### Движения к танцу «Гопак»

- «Бегунок»
- «Тынок».
- Низкие «голубцы» в сочетании с притопом.
- «Присядка» с подниманием ноги вперед.
- «Выхлястик с учинанием».
- «Веревочка».
- «Притопы».
- «Кружальце»
- «Метелочка»
- «Подсечка».
- Растяжка на полу.

Цель: Добиться четкого исполнения движений украинского танца

## С о в р е м е н н ы й б а л ь н ы й т а н е ц

Учебно-тренировочная работа Музыкальные размеры ритмического фокстрота, медленного вальса. Ритмическая основа танца «Ча-ча-ча». Элементы историко-бытового танца. Вальсовая «дорожка». Па полонеза вперед, назад. Особенности шага с каблука, опускание и подъем в медленном вальсе.

### Практика (8 часов). Репертуар

«Фигурный вальс»

«Медленный вальс»

«Ча-ча-ча»

Цель: Прививать нравственно-эстетический вкус, работая в пар

## Д е т с к и й т а н е ц

### Практика (10 час). Репертуар

«Вальс»

«Рок-н-ролл»

«Майкл Джексон»

«Эстрадные» композиции

«Куда уходит детство»

«Балтийский берег»

«Где водятся волшебники»

«Во саду ли в огороде»

«Миксер»

Цель: Разучить разножанровые танцы

## И с т о р и я х о р е о г р а ф и ч е с к о г о и с к у с с т в а

### Теория (1час)

Тема 1. Происхождение танца в хореографии.

Происхождение танца. Танец эпохи первобытнообщинного строя. Танец в культуре древних цивилизаций – Египта, Индии, Древней Греции, Древнего Рима.

Цель: воспитать уважение к культуре древних цивилизаций, через танцы этих народов.

### Основные требования к знаниям и умениям обучающихся четвертого года обучения

#### Уметь:

- Овладеть методикой исполнения упражнений в области классического и народно-сценического танца.
- Познакомиться с основными движениями русского народного танца. Уметь правильно их исполнять.
- Понимать характер бального танца.

#### Знать:

- Знать позиции ног и рук.
- Знать основы владения техникой бального танца.

Владеть:

- Иметь представление о происхождении танца.
- Иметь представления о характере и манере исполнения танцев.
- Владеть знаниями о культуре древних цивилизаций.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Это составная часть дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, содержащая комплекс основных характеристик образования: количество учебных недель, даты начала и окончания реализации программы, включая каникулы, праздничные дни, сроки проведения промежуточной аттестации. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Олимпик» носит вариативный характер, при необходимости может быть скорректирована по часам и последовательности изучения.

Количество учебных недель	33 недели (1 класс) 34 недели (2-4 классы)
I четверть	с 01.09.2021 г. по 26.10.2021 г.
Каникулы	с 26.10.2021 г. по 07.11.2021 г.
II четверть	с 08.11.2021 г. по 31.12.2021 г.
Каникулы	с 31.12.2021 г. по 09.01.2022 г.
III четверть	с 10.01.2022 г. по 26.03.2022 г.
Каникулы	с 27.0.2022 г. по 03.04.2022 г.
Доп. Каникулы для 1кл	с 14.02.2022 г. по 20.02.2022 г.
IV четверть	С 04.04.2022 г. по 31.05.2022 г.

## 3 Тематическое планирование

### 1 класс

<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	Количество часов
Тема: Что такое хореография и танец?»	
1.«Что такое хореография и танец?	1 ч
2. Музыкальная композиция «Енотик»	2 ч
3. Композиция «Я рисую солнце»	3 ч
4.Танец «Листопад»	1 ч
5. Танец «Тучка»	1 час / 8 час
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	
Тема: Новый год.	
1.Танец «Карнавал»	2 ч
2.Танец «С новым годом»	2 ч
3.Танец «Снежинка»	2 ч
4. Танцы сказочных героев	3 /9 час
<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	
Тема: милая мама	
1. Танец «Сонный гномик»	3 ч
2. Танец «Вместе с мамой»	2 ч
3. Танец «Жар птица»	2 ч
4. Танец «Джентльмены»	2 часа/9час
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	
Тема: Карнавал	
1.Танец «Точки»	1 ч
2.Танец «Полечка»	2 ч
3.Бразильский карнавал	1 ч
4.Танец «Робот Бронислав»	2 ч
5.Танец «Солнышко лучистое»	2 ч/ 8 ч

Всего: 34 часа	
----------------	--

## 2 КЛАСС

<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	К-во часов
Тема: Осень	
1. Ритмическая разминка. Игра «Полетаем».	1 ч
2. Элементы русского танца. «Заинька»	3 ч
3. Танец «Тучка»	2 ч
4. Танец «Робот Бронислав».	2 ч /8 час
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	
Тема: Новый год	
1. Полечка «Добрый жук»	1 ч
2. Танец «С новым годом»	2 ч
3. Танец «Зимушка»	2 ч
4. Танец «Снежинок»	2ч
5. Танцы сказочных героев	2 ч /9 ч
<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	
Тема: Вместе с папой и мамой	
1. Танец «Граница»	3 ч
2. Танец «Солнышко и тучка»	2 ч
3. Танец «Милая мама»	3 ч
4. Танец с куклой	1ч /9 ч
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	
Тема: Карнавал	
1. Танец «Точки»	2
2. Танец «Полечка»	2
3. Бразильский карнавал	1
4. Танец «Бабочки»	3 /8 час
Всего: 34 часа	

## 3 КЛАСС

<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	К-во час.
Тема: Осень	
1. Танец «Заинька»	4 ч
2. Танец «Я рисую солнце»	3 ч
3. Танец «Зонтик»	1 ч /8ч
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	
Тема: Новый год	
1. Танец «Карнавал»	3 часа
2. Танец «С новым годом»	2 часа
3. Танец «Восточный»	2 час
4. Танцы сказочных героев	2 час/9 ч
<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	
Тема: Защитники отечества	
1. Танец «Граница»	3 часа
2. Танец «А ручки хлоп –хлоп-хлоп»	2 часа
3. Танец «Барби»	2 час
4. Танец «Солнышко лучистое»	2 час/9ч
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	
Тема: Карнавал	
1. Танец «Вальс»	3 часа
2. Танец «Ча-ча-ча»	2 часа
3. Бразильский карнавал	1 часа
4. Композиция «Детство»	2 часа/8ч
Всего: 34 часа	

## 4 КЛАСС

<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	К-во час.
1.Танец «Я рисую солнце»	4 час
2. Танец «Куда уходит детство»	2 час
3.Танец кадрили.	2 час/8ч
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	
Тема: Новый год	
1.Танец «Карнавал»	3 час
2.Танец «Миксер»	2 час
3.Танец «Где водятся волшебники»	2 час
4. Танцы сказочных героев	2 час/9ч
<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	
Тема: Защитники отечества	
1. Танец «Дорога к солнцу»	3 час
2. Танец «Прялица»	2 час
3. Танец «Вальс»	2 час
4. танец для мамы.	2 час/9ч
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	
Тема: Карнавал	
1.Танец «Барби»	2 час
2.Танец «Фигурный вальс»	3 час
3.Бразильский карнавал	1 час
4. Танец ««Ча-ча-ча»	2 час/8ч
Всего: 34 часа	

### Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

С целью определения уровня усвоения программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится аттестация учащихся в течение всего периода обучения. Аттестация проходит в два этапа: входящая диагностика и промежуточная аттестация по итогам реализации программы всего курса обучения (Приложение 1). Текущий контроль направлен на систематизацию знаний учащихся и осуществляется после изучения раздела дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Год обучения	Вид и дата проведения		
	Входящая диагностика	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	На начало реализации программы	По итогам изучения разделов программы	По итогам реализации программы всего курса обучения

### Методы проведения контроля

Практика – выполнение практического задания.

### Способы подведения итогов реализации программы:

Для отслеживания результатов предусматривается участие в следующих мероприятиях: показательные выступления на классных, школьных праздниках, участие в конкурсах, а также включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий, проверка выполнения отдельных композиций, движений, танцев.

### Материально- техническое обеспечение:

Музыкальная аппаратура: магнитофоны, колонки, при необходимости используется ПК и интерактивная доска, наличие фонотеки аудио и видеокассет.

### **Информационное обеспечение**

Для успешной реализации программы у педагога имеются следующие средства обучения:

- наглядные пособия;
- тематические видеоролики и презентации;
- интернет - источники.

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, соответствие требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 г. №298н).

### **Методические материалы**

#### **Методы обучения:**

1. Словесные методы обучения:

- диалог педагога с учащимися;
- диалог учащихся друг с другом;
- консультация.

2. Метод практической работы:

- выполнение практических заданий.

3. Метод игры: дидактические, развивающие, познавательные, игры на развитие внимания и памяти, ролевая игра.

4 Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятии:

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- словесный;
- метод стимулирования.

5. Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- наглядный;
- практический;
- словесный.

**Формы организаций образовательного процесса:** структурной единицей учебно-воспитательного процесса в дополнительном образовании выступает занятие, имеющее определенные временные рамки, где происходит организация познавательной деятельности.

**Формы организации учебного занятия:** диалоговые беседы, практические и самостоятельные работы, игра.

#### **Педагогические технологии:**

- развивающее обучение;
- разноуровневое обучение;
- технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых и других видов обучающих игр;
- обучение в сотрудничестве (индивидуальная, групповая, работа в парах);
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

#### **Дидактические материалы**

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебным планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями учащихся, уровнем их развития и способностями. Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог может использовать: видеоролики, карточки, картинки, рисунки и иллюстрации, электронные презентации по основным разделам программы, раздаточный материал для учащихся.

#### **Оценочные материалы**

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы контроль за уровнем усвоения материала носит систематический характер и проводится на каждом занятии.

*Педагогическое наблюдение* призвано обеспечить оценку роста и развития каждого обучающегося с целью оказания ему своевременной помощи и поддержки, а также для целенаправленного планирования изменений в условиях, формах и видах деятельности, которые соответствовали бы их индивидуальным потребностям.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе используются тестовые задания, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

Критерии оценки: умение самостоятельно и смело мыслить; знание теоретических основ изученных разделов, тем; качество выполненных творческих работ.

**Основными показателями** освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
- соответствие качества выполнения практической деятельности программным требованиям;
- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;
- уровень творческой активности учащегося

### **Список литературы**

#### **Нормативные документы:**

1. Матвеев А.П. Физическая культура: Начальные классы. Программы общеобразовательных учреждений
2. Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся общеобразовательных школ Курганской области.
3. Федеральный компонент государственного стандарта по физической культуре.

#### **Учебно- методическая литература для педагога:**

1. Москва «Просвещение» - программа «Ритмика и бальные танцы, 1977.
2. Малышева Е.А. – программа «Ритмика и танец».
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. Санкт-Петербург, 2000.
4. Васильева – Рождественская М.В. Историко-бытовой танец – М.: Искусство, 1960.
5. Строганова В.М., Уральская В.И. Современный бальный танец – М.:Просвещение, 1977.
6. Руднева С., Фиш Э. Ритмика: Музыкальное движение. – М., 1972
7. Михайлова М.А., Воронина И.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия К; Академия Холдинг, 2000.
8. Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике – М.: Музыка, 1987.
9. Борзов А.А. Народно-сценический танец. Программа для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств. М., 1983.
10. Бахто С.Е. Программа «Ритмика и танец». Москва 1984
11. Бриске И.Э. Упражнения, этюды, танцы для дошкольников. Челябинск 1996

#### **Учебные пособия для обучающихся**

- 1.Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону «Феникс»2003.
2. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных – М.: Изд-во Эксмо, 2003.
- 3.Люси Смит. Танцы – начальный курс. Издательство «Астрель» 2001
- 4.Диниц Д.А., Ермаков О.В., Иванникова О.В. Азбука танцев. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк «Сталкер», 2004

#### **Интернет-ресурсы:**

- Музыкальные разминки для детей : <https://youtu.be/C84BaGhn3Q4?t=6>
- Русский танец: [https://youtu.be/j4Ymk\\_79-to](https://youtu.be/j4Ymk_79-to)

- Бальные танцы <https://youtu.be/SzAaXcLrbUM?t=4>
- Российский общеобразовательный портал//www.school.edu.ru
- Сайт министерства образования и науки Российской Федерации//www.ed.gov.ru