

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования Альтаир муниципального района  
Аургазинский район РБ

Принято на заседании  
педагогического совета

Протокол № \_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

«Утверждаю»

Директор МАУДО Альтаир

\_\_\_\_\_ Д.Х.Хусаинова

Приказ № \_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«В ритме танца»

Направление: художественное

Возраст обучающихся: 7 - 11 лет.

Срок реализации: 1 год (108 часов)

Автор :

Залилова Индира Миниахметовна,  
педагог дополнительного образования

с. Толбазы 2020 г.

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования Альтаир муниципального района  
Аургазинский район РБ

Принято на заседании  
педагогического совета

Протокол № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

«Утверждаю»

Директор МАУДО Альтаир

\_\_\_\_\_ Д.Х.Хусаинова

Приказ № \_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Календарно-тематическое планирование  
курса внеурочной деятельности  
**«В ритме танца»**

Автор :

Залилова Индира Миниахметовна,  
педагог дополнительного образования

с. Толбазы 2020 г.

## 1. Пояснительная записка.

Программа кружка « В ритме танца» носит *художественно - эстетическую направленность*. Танец способствует 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.

*Педагогическая целесообразность программы* заключается в том, что она обеспечивает общее гармоническое, психологическое, духовное и физическое развитие ребенка; формирование разнообразных умений, способностей и знаний в области танца; воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

*Актуальность и новизна* данной образовательной программы заключается в том, что до сих пор существовали программы по хореографии для профессионального образования, а в общеобразовательной школе были только программы по художественной ритмике.

Однако у современных школьников ярко выражен интерес к танцевальному искусству, и мы, взрослые, должны сделать всё, чтобы приобщить детей к творческой деятельности. Вместе с детьми создаём ритмические импровизации, танцевальные композиции, несложные игровые миниатюры, инсценировки, а также костюмы. Коллективные творческие проекты дети демонстрируют на праздниках, концертах, фестивалях танца.

Программа кружка нацелена на удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных, культурных, духовных и образовательных потребностей детей, создание условий для творческого развития каждого ребенка, его адаптации в меняющемся мире и приобщении к культурным ценностям. Данная программа сориентирована на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в исполнении танца.

Проблема построения модели образовательного процесса с включением многовековых традиций русского народа, его богатейшего культурного наследия, в частности народной танцевальной музыки, является в настоящее время особенно актуальной.

Данная программа включает в себя изучение русского народного танца. Доступность народных танцев, привлекательность и лёгкость движений приносят детям радость, формируют у них интерес к познанию мира танца в разных его проявлениях.

Помимо народных танцев в программу включено изучение бальных и современных эстрадных танцев, что стимулирует интерес воспитанников к танцевальному искусству и расширяет их кругозор.

Программа составлена с учетом требований предъявляемых к программам дополнительного образования, на основе последних достижений и исследований музыкального творчества, педагогической практики.

Программа построена по концентрическому принципу, особенностью которого является расчленение сложных танцевальных умений на их составляющие элементы, постоянное целенаправленное повторение ранее усвоенных танцевальных умений и навыков и их усложнение.

Основой программы является репертуар, который разучивается и исполняется на школьных праздниках и выступлениях в сельском ДК. В репертуар входят народные и детские танцы, построенные на национальном материале. Танцевальный материал даётся в упражнениях, движениях, включающих элементы классического, историко-бытового, народного и современного танца.

*Отличительные особенности* данной программы является то, что педагог, в зависимости от наличия опыта, необходимого материала, оборудования сможет спланировать свою деятельность, уделив должное количество времени на изучение каждой темы.

В соответствии с возрастными особенностями детей используются различные формы и методы работы на занятиях.

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 ребёнка.

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

*Цель программы* – изучить основы эстрадного танца, способствовать развитию творческих начал и духовной культуры личности посредством хореографического искусства.

Для реализации поставленной цели необходимо решать следующие задачи:

*Образовательные:*

- изучение элементов классического и современного танцев;
- формирование музыкально-ритмических навыков (умение двигаться и реализовывать себя под музыку);
- обучение правильному дыханию (дыхательные упражнения);
- изучение упражнений для развития тела и укрепления здоровья (улучшение физических данных, формирование осанки).

*Развивающие:*

- совершенствование психомоторных способностей детей (развитие ловкости, точности, силовых и координационных способностей; развитие равновесия, силы, укрепление мышечного аппарата);
- развитие мелкой моторики;
- развитие памяти, внимания, воображения;
- развитие музыкальных способностей (развитие чувства ритма, умение слушать музыку).

*Воспитательные:*

- воспитание у детей интереса к танцевальному искусству;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, танцев и игр, формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;
- воспитание, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

*Программа кружка рассчитана* на 1 год обучения. В кружок принимаются дети в возрасте 7 – 11 лет. Набор детей проходит в форме собеседования в процессе общения с ребенком и родителем. Занятия проводятся три раза в неделю по 1 часу.

*Общее количество часов в год* – 108 ч.

#### Планируемые результаты.

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 учителя 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 уметь:

- 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.

## 2. Содержание программы

*Учебно-тематический план*

№	Название раздела	Количество часов	Теория	Практика
1	Ритмика	15	1	14
2	Элементы классического танца	19	1	18
3	Элементы русского народного танца	17	1	16
4	Элементы бального танца	19	1	18
5	Элементы национального танца	15	1	14
6	Постановочно – репетиционная работа	23	1	22
	Итого	108	6	102

Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
<b>1. Ритмика</b>	<b>1. Ритмические упражнения:</b> - упражнения на дыхание;

	<p>- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.</p> <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>
<p><b>2.Элементы классического танца</b></p>	<p>1. <u>Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плие;</li> <li>- пор-де-бра.</li> </ul> <p>2. <u>Упражнения на середине зала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания и полуприседания;</li> <li>- поднятие стопы на полупальцы;</li> <li>- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.</li> </ul> <p>3. <u>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>
<b>3. Элементы русского народного танца</b>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).</u></p> <p>2. <u>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>3. <u>Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u></p>
<b>4. Элементы бального танца</b>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).</u></p> <p>2. <u>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> <li>- свободная композиция (работа в паре);</li> <li>- элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.</li> </ul> <p>3. <u>Комбинации балльных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</u></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 (ирландский танец)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- связка отдельных элементов в свободные композиции.</li> </ul>
<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

Младшее звено

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Сроки	Изменения
	<b><u>Ритмика</u></b>	<b>15</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>19</b>		
15	Постановка корпуса, поклон	1		
16	Позиции рук, ног	1		
17	Приседания	1		
18	Полуприседания	1		
19	Поднимание стопы на полупальцы	1		
20	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1		
21	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1		
22	Понятие «Точка»	1		
23	Верчения на середине зала, в диагонали	1		
24	Прыжки на месте в координации с движениями рук	1		
25	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1		
26	Движения классического танца	1		
27	Этюд	1		
28	Координация движений рук в исполнении прыжков	1		
29	Координация движений ног в исполнении прыжков	1		
30	Координация движений рук в исполнении верчений	1		
31	Координация движений ног в исполнении верчений	1		
32	Координация рук и ног в исполнении движений на середине	1		
	<b><u>Элементы русского народного танца</u></b>	<b>17</b>		
33	Постановка корпуса, поклон	1		
34	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1		
35	Шаг с притопом, бег	1		
36	Притопы- одинарный, двойной, тройной	1		
37	Построение в круг.	1		
38	Движения по кругу	1		



39	«Ковырялочка»	1		
40	«Моталочка»	1		
41	«Гармошка»	1		
42	Повороты	1		
43	Прыжки	1		
44	Комбинации	1		
45	Построение в фигуры (рисунок)	1		
46	Отработка движений танца «Плясовая»	1		
47	Соединение движений танца в комбинации	1		
48	Постановка танца «Плясовая»	1		
	<b><u>Элементы бального танца</u></b>	<b>19</b>		
49	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	1		
50	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1		
51	Свободная композиция (работа в паре)	1		
52	Изучение движений танца «Вальс»	1		
53	Отработка движений танца «Вальс»	1		
54	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1		
55	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	1		
56	Постановка танца «Вальс»	1		
57	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1		
58	Приставные шаги. Прыжки	1		
59	Повороты	1		
60	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1		
61	Приставные шаги. Прыжки	1		
62	Повороты	1		
63	Изучение движений танца «Рок-н-ролл»	1		
64	Отработка движений танца «Рок-н-ролл»	1		
65	Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации	1		
66	Постановка танца «Рок-н-ролл»	1		
	<b><u>Элементы национального танца</u></b>	<b>15</b>		
67	Основные положения ног в ирландском танце	1		
68	Постановка корпуса	1		
69	Движения ногами	1		
70	Шаг	1		
71	Шаг с выносом ноги на каблук	1		
72	Повороты	1		
73	Движения ногами в такт музыки	1		
74	Движения по рисунку танца	1		
75	Отработка простых элементов танца	1		
76	Отработка сложных элементов танца	1		
77	Соединение простых движений в сценический рисунок	1		
78	Соединение сложных движений в сценический рисунок	1		
79	Разводка комбинаций	1		
80	Постановка танца «Ирландский танец»	1		
	<b>Постановочно-репитиционная работа</b>	<b>23</b>		

81	Танцевальный номер «Вальс»	1		
82	Танцевальный номер «Плясовая»	1		
83	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	1		
84	Танцевальный номер «Ирландский танец»	1		
85	Простые движения танцевального номера	1		
86	Отработка простых движений	1		
87	Сложные движения танцевального номера	1		
88	Отработка сложных движений	1		
89	Соединение простых движений в комбинации	1		
90	Соединений сложных движений в комбинации	1		
91,92	Соединение движений в комбинации	1		
93	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1		
94	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1		
95,96	Повторение элементов изученных танцев	1		
97	Работа над простыми элементами танцев	1		
98	Работа над сложными элементами танцев	1		
99, 100	Работа под счет	1		
101, 102	Работа с музыкальным сопровождением	1		
103, 104	Рисунок танцев	1		
105, 106	Движения по рисунку танцев	1		
107	Отработка движений	1		
108	Постановка танцев	1		

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

*Формы:*

- обучающее занятие
- тренировочное занятие
- коллективно – творческое занятие
- контрольное занятие
- индивидуальное занятие
- музыкальное занятие (прослушивание музыкального материала, беседы о музыке, музыкальные игры)
- неформальные мероприятия (посещение культурных мероприятий, досуг внутри коллектива)

Все занятия тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга. Знания, умения и навыки, приобретённые на занятиях хореографией, находят широкое применение на других занятиях и уроках в школе.

*Методы:*

- Словесный (объяснение, замечание)

- Наглядность (личный показ педагога)
- Практический (выполнение движений)

*Способы обучения:*

- Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов.
- При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение, танец элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи.
- Любое задание, которое предлагается выполнить учащимися, должно соответствовать степени подготовленности к нему.
- Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и навыков.
- Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение, танец, долго объяснять, пытаясь научить всему сразу.
- На занятии следует закрепить все навыки, которые вырабатывались ранее, повторить пройденные движения и фигуры.

*Структура занятий:*

Схема построения занятия одинакова в течение всего учебного процесса: вводная часть, подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

*Вводная часть* орг. момент (построение, поклон) и сообщение темы занятия – 3 мин.

*Подготовительная часть* включает упражнения разминки для разогрева – 5-10 мин.

*Основная часть* содержит учебно-тренировочные задания, повторение ранее пройденного, изучение танцевальных этюдов, композиций и постановок – 20-25 мин.

*В заключительную часть* входит подведение итогов, прощание, уход - 3 мин.

*Материально-техническое обеспечение:*

Музыкальный центр

Компакт-диски по темам программы

Мультимедийный проектор

Ноутбук

Инвентарь для занятий (ленты, платочки, мячи, и т.д.)

Спортивная форма (чёрная футболка и черные шорты), чешки (чёрные)

## Список литературы.

### *Литература для педагога*

1. Программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.
2. Авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны «Ритмика и танец».
3. Барышникова Т Азбука хореографии. Москва. 2000 год.
4. Бурнаев А. Г. Элементы традиционной мордовской хореографии Саранск. 1995 год.
5. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону. 2003. год.
6. Мошкова Е.И. Ритмика и балльные танцы. Москва. 1997 год.
7. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. Москва. 2004 год.

### *Литература для детей и родителей*

- 1.Пасютинская В. Волшебный мир танца, - М.: Просвещение, 1985 год;
- 2.Рыбчинский А. А. Учимся танцевать, - Мн., ООО «Попурри», 2002 год.