

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 29»

Утверждена в рамках ООП ООО  
Приказом от 28.05.2021 № 43



***Дополнительная  
образовательная программа  
танцевального кружка  
«В ритме танца»  
1-7 классы***

Разработала учитель музыки:  
Маракулина А.Д.

## Содержание

<b>1. Целевой раздел .....</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка .....	3
1.2 Актуальность программы. ....	3
1.3 Описание ценностных ориентиров содержания программы.....	4
1.4 Планируемый результаты .....	5
<b>2. Содержательный раздел.....</b>	<b>6</b>
2.1. Содержание программы.....	6
<b>3. Организационный раздел .....</b>	<b>8</b>
3.1. Учебно-тематический план.....	8
3.2. Тематическое планирование.....	8
3.3. Учебный план.....	11
3.4. Календарный учебный график на 1 год обучения .....	11
3.5. Формы контроля и оценочные материалы.....	11
3.6. Список литературы.....	12

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа танцевального кружка «Ритм» составлена на основе методического пособия «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры», - М.: Дрофа, 2003г, автор Г. А. Колодницкий.

Программа предназначена для внеклассной работы с учащимися младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Для детей специальных коррекционных школ 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.

**Цель программы:** развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

**Задачи программы:**

- корректировать 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.

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 учащихся 1-7 классов и рассчитана на 1 год 102 часа в год, 3 часа в неделю.

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. В связи с тем, что дети имеют соматические нарушения, общую физическую ослабленность, нарушение моторики и т. п. 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 танцевальном зале. Для занятий используются: музыкальный центр, аудиокассеты, диски, также тренировочный материал: обручи, мячи, скакалки, гимнастические ленты. В течение года дети участвуют в школьных мероприятиях, конкурсах, праздничных концертах.

Хореография – это прекрасное средство физического, эстетического развития и саморазвития детей.

### 1.2. Актуальность программы.

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным.

Занятия танцами развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.)

Танец способствует обучению правилам поведения, хорошим манерам, ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

### 1.3. Описание ценностных ориентиров содержания программы

**Ценность патриотизма** - любовь к Родине, своему краю, своему народу;

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность социальной солидарности** - свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство;

**Ценность гражданственности** - долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, забота о благосостоянии общества;

**Ценность семьи** - любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;

**Ценность личности** - саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

**Ценность труда и творчества** - уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие;

**Ценность науки** - ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

**Ценность искусства и литературы** - красота, гармония, духовный мир человека,

нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие;

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

#### **1.4. Личностные, метапредметные и предметные 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 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. Содержательный раздел**  
**2.1. Содержание тем программы**

Раздел	Содержание тем программы
<p><b>1. Ритмика</b></p>	<p>1. <u>Ритмические упражнения:</u>  - упражнения на дыхание;  - физиологическая разминка по принципу сверху вниз.</p> <p>2. <u>Упражнения на ковриках:</u>  - лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;  - лежа на спине – поднятие ног, махи ногами;  - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;  - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д.</p> <p>3. <u>Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u>  - движения в образах;  - пантомима.</p> <p>4. <u>Упражнения на пластику и расслабление:</u>  - пластичные упражнения для рук;  - наклоны корпуса в координации с движениями рук;  - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.</p> <p>5. <u>Пространственные упражнения:</u>  - продвижения с прыжками, бег, поскоки;  - перестроение из одной фигуры в другую.</p> <p>6. <u>Ритмические комбинации:</u>  - связки ритмичных движений;  - этюды;  - танцевальная импровизация.</p>
<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>  - плие;  - пор-де-бра.</p> <p>2. <u>Упражнения на середине зала:</u>  - приседания и полуприседания;  - поднятие стопы на полупальцы;  - движение в координации рук и ног по позициям, повороты.</p> <p>3. <u>Прыжки, верчения:</u>  - прыжки на месте по I, II, III позициям ног;  - верчения на середине зала (понятие «точки»), в</p>

	<p>диагонали.</p> <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><u>1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).</u></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>
<b>4. Элементы бального танца</b>	<p><u>1. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).</u></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> <li>- свободная композиция (работа в паре);</li> <li>- элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.</li> </ul> <p><u>3. Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</u></p>
<b>5. Элементы национального танца</b>	<p><u>1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса.</u></p> <p><u>2. Основные танцевальные движения.</u></p> <p><u>3. 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><u>1. Изучение движений танцевального номера;</u></p> <p><u>2. 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>

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	14
2	Элементы классического танца	18
3	Элементы русского народного танца	16
4	Элементы балльного танца	18
5	Элементы национального танца	14
6	Постановочно – репетиционная работа	22
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

#### 3.2. Тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов
<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>18</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>16</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>18</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>14</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-репетиционная работа</b>		<b>22</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	Соединение движений в комбинации	1
92	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1
93	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1
94	Повторение элементов изученных танцев	1
95	Работа над простыми элементами танцев	1
96	Работа над сложными элементами танцев	1
97	Работа под счет	1
98	Работа с музыкальным сопровождением	1
99	Рисунок танцев	1
100	Движения по рисунку танцев	1
101	Отработка движений	1
102	Постановка танцев	1
<b>Итого:</b>		<b>102</b>

### 3.3. Учебный план

**Учебный план** построен с учетом возрастных, психофизиологических и творческих возможностей учащихся, профессиональных возможностей педагога, наличия материально-технического обеспечения учебного процесса.

Учебный план рассчитан на 1 год обучения. Возраст детей от 7 до 15 лет.

Базовый уровень для 1-7 классов рассчитан на 1 год обучения, по 2 занятия в неделю по 1,5 часа. Общее количество часов в год – 102 часа.

Учебный план утверждается руководителем школы ежегодно и размещается на сайте. Всего за 1 год обучения - 102 часа.

### 3.4. Календарный учебный график на 1 год обучения.

Реализуется дополнительная общеобразовательная программа "В ритме танца" в течение всего учебного года.

Учебный год начинается с 1 сентября, заканчивается 31 мая.

Количество учебных недель – в 1-7 классах – 34 недели.

1 полугодие – 17 недель, 2 полугодие – 17 недель.

Каникулярный период:

- 1 неделя в ноябре;
- 2 недели в январе;
- 1 неделя в марте;
- с 1 июня по 31 августа.

Установлена 5 – дневная рабочая неделя (с понедельника по пятницу). Календарный учебный график утверждается руководителем школы ежегодно и размещается на сайте.

### 3.5. Формы контроля и оценочные материалы

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития:  первичная диагностика;  промежуточная аттестация;  итоговая аттестация.

Результаты педагогического мониторинга фиксируются в журнале и оцениваются по 10-бальной системе:

Минимальный уровень: 0 – 4 балла. Средний уровень: 5 – 8 баллов. Максимальный уровень: 9 – 10 баллов. Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся.

Форма проведения – педагогическое наблюдение. Текущий контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, взаимооценка, оценка педагогом, выполненной учащимся работы. Уровень умений и навыков воспитанников проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с воспитанником в процессе занятий.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год (декабрь) в форме открытого занятия. 13 Итоговый контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений воспитанников осуществляется в конце каждой темы. Итоговая аттестация проходит в виде итогового занятия с использованием устного опроса с

целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных комплексов гимнастических упражнений. Формы итоговой аттестации – открытое занятие, участие в концертной программе.

### 3.6. 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.kindergeni.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», 2002.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575792

Владелец Рябухина Любовь Владимировна

Действителен с 11.03.2021 по 11.03.2022