

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
"Суоярвская средняя общеобразовательная школа им. Ф.А. Шельшакова "

Принято

на заседании методического объединения

Протокол от «28» августа 2025 г.№ 1

Руководитель ШМО Муравченко Н.А.

Согласовано

на заседании методического совета

Протокол от "28" августа 2025 г.№ 1

Руководитель Метод. совета

Семенова И.С.

**Рабочая программа  
дополнительного образования**

Автор программы (должность)

Педагог-психолог

Никитина К.Н.

Срок реализации: 1 год

## Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии со следующими документами:

- 1) Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Танец – вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний мир человека, его лирико-романтические отношения, героические поступки, показывает национальную, стилевую и историческую принадлежность.

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Врачи-физиологи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Регулярные занятия способствуют улучшению циркуляции крови и снабжению тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса. С точки зрения медицины танцы – это лекарство от стрессов и депрессий, а также профилактика таких заболеваний, как гипертония и ишемическая болезнь сердца.

Отличительные особенности программы «Танцуют все» заключаются в самой структуре программы, в её содержательной части, в организационно- педагогической основе обучения:

- групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;
- обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а так же более полному раскрытию их творческого потенциала информированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.

Дополнительная образовательная программа «Танцуют все» отнесена к программам художественной направленности. Ее цель и задачи направлены на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование его учебно-предметной, социальной, информационно- коммуникативной, креативной компетентностей, на формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению. Необходимость и актуальность программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования, в интересах и ожиданиях в отношении современного танца. Современный танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость. Общеразвивающая программа «Танцуют все» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

**Цель программы:** создание условий для раскрытия творческого потенциала воспитанников и повышения их технического мастерства и выразительности.

### Задачи

#### обучающие:

1. формирование знаний об основных хореографических понятиях;
2. формирование знаний по исполнению экзерсиса у станка и на середине;

3. обучение навыкам постановочной и концертной деятельности;

**развивающие:**

1. формирование и развитие специальных навыков и умений по хореографии;
2. формирование и развитие познавательного интереса к хореографическому искусству и общей культуре личности;
3. формирование и развитие способностей к самостоятельной и коллективной работе;
4. развитие коммуникативных способностей, обучающихся через учебно- практическую деятельность;
5. развитие способности творческого выполнения практической деятельности;
6. развитие способности использовать приобретённые предметные знания и опыт практической деятельности для решения задач реальной жизни;

**воспитательные:**

1. воспитание эстетического восприятия;
2. воспитание всесторонне развитой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
3. создание условий для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей;
4. формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению (готовности к трудовой деятельности).

Программа рассчитана на обучающихся 9 класса. Срок реализации 1 год, 1,5 часа в неделю (51 час в год).

### **Планируемые программы**

#### **Личностные результаты**

- Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений;
- Способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы;
- Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности;
- Эстетического вкуса, высоких нравственных качеств;
- Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку;
- Позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

**Метапредметные результаты** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

#### Регулятивные УУД

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели;

#### Познавательные УУД

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.

#### Коммуникативные УУД

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

**Предметные результаты:**

- Грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- Знать классические термины;
- Определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- Знать жанры музыкальных произведений;
- Четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения;
- Выполнять простые и сложные элементы в стиле хип-хоп; -исполнять основные движения и танцевальные этюды бального танца;
- Знать новые направления и виды хореографии и музыки.

## Содержание танцевального кружка «Танцуют все»

### I раздел. Введение

Вводное занятие. Цели и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности. Форма одежды для танцевального кружка и правила поведения.

### II раздел. Элементы музыкальной грамоты

#### *Разминка*

- В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями: позиции ног, позиции рук, позиции в паре, линия танца, направление движения, углы поворотов.
- Разминка проводится на каждом уроке в виде «статистического танца» в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.
- Задача упражнений разминки – развить координацию, памяти и внимания, умения «читать» движения, увеличить степень подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

#### *Общеукрепляющие движения*

- На занятиях развивают координацию, выполняются элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев: на носках, каблуках, перекаты стопы, высоко поднимая колени, выпады, ход лицом и спиной, бег с подскоками, галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.
- Перестроения для танцев: «линии», «хоровод», «шахматы», «змейка», «круг».
- Задачей общеукрепляющих упражнений является приобретение навыков через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

### III раздел. Понятие пространственных перестроений

Виды пространственных перестроений в танце: линия, круг, колонна, диагональ, шеренга, квадрат. Для освоения пространственных перестроений в танце используются: упражнения на ориентировку в пространстве, упражнение «Следуй за мной», упражнение на заполнение пространства. Упражнения на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава. Упражнения на развитие чувства ритма, ориентации в пространстве и развитие гибкости.

### IV раздел. Изучение движений танца

В основе постановочно-репетиционной работы – изучение движений танцевального номера, отработка движений танцевального номера, соединение движений в комбинации, разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок, репетиционная работа.

### V раздел. Подведение итогов

Генеральные репетиции танцевальных постановок. Выступление с танцевальной композицией на празднике последнего звонка и выпускного.

#### **Формы и виды работы:**

- беседа;
- практикум;
- индивидуальный практикум (импровизация);

- работа в парах;
- просмотр видеоматериала;
- групповое и индивидуальное творчество.

### Тематическое планирование танцевального кружка «Танцуют все»

№	Тема/мероприятие	Кол-во
1	<b>I раздел. Введение</b>	
1.1	Вводное занятие. Цели и задачи курса. Инструктаж по ТБ.	1 час
1.2	Вводное занятие. Танцевальная азбука.	1 час
1.3	Вводное занятие. Фигуры в танцах.	1 час
2	<b>II раздел. Элементы музыкальной грамоты</b>	
2.1	Элементы музыкальной грамоты.	1 час
2.2	Элементы музыкальной грамоты.	1 час
2.3	Элементы музыкальной грамоты.	1 час
2.4	Основные танцевальные точки.	1 час
2.5	Основные танцевальные точки.	1 час
2.6	Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.	1 час
2.7	Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.	1 час
2.8	Понятие музыкального размера 3/4.	1 час
2.9	Понятие музыкального размера 3/4.	1 час
2.10	Слушание и разбор музыкальных отрывков.	1 час
2.11	Слушание и разбор музыкальных отрывков.	1 час
2.12	Упражнения для развития правильной осанки.	1 час
3	<b>III раздел. Понятие пространственных перестроений</b>	
3.1	Понятие пространственных перестроений.	1 час
3.2	Понятие пространственных перестроений.	1 час
3.3	Понятие пространственных перестроений.	1 час
3.4	Понятие пространственных перестроений.	1 час
3.5	Понятие пространственных перестроений.	1 час
3.6	Партерный экзерсис: упражнения на натяжение и расслабление мышц тела, а также подвижности локтевого сустава.	1 час
3.7	Партерный экзерсис: упражнения на натяжение и расслабление мышц тела, а также подвижности локтевого сустава.	1 час
3.8	Упражнения на развитие чувства ритма	1 час
3.9	Упражнения на развитие чувства ритма	1 час
3.10	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1 час
3.11	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1 час
3.12	Упражнения на развитие гибкости	1 час

3.13	Упражнения на развитие гибкости	1 час
4	<b>VI Раздел. Изучение движений танца</b>	
4.1	Ознакомление с движениями. Разучивание танцевальных элементов.	1 час
4.2	Ознакомление с движениями. Разучивание танцевальных элементов.	1 час
4.3	Ознакомление с движениями. Разучивание танцевальных элементов.	1 час
4.4	Ознакомление с движениями. Разучивание танцевальных элементов.	1 час
4.5	Ознакомление с движениями. Разучивание танцевальных элементов.	1 час
4.6	Ознакомление с движениями. Разучивание танцевальных элементов.	1 час
4.7	Ознакомление с движениями. Разучивание танцевальных элементов.	1 час
4.8	Соединение движений в танцевальные комбинации танца.	1 час
4.9	Соединение движений в танцевальные комбинации танца.	1 час
4.10	Соединение движений в танцевальные комбинации танца.	1 час
4.11	Соединение движений в танцевальные комбинации танца.	1 час
4.12	Отработка движений, ритмичности.	1 час
4.13	Отработка движений, ритмичности.	1 час
4.14	Отработка движений, ритмичности.	1 час
4.15	Отработка движений, ритмичности.	1 час
4.16	Отработка движений, точности, ритма.	1 час
4.17	Отработка движений, точности, ритма.	1 час
4.18	Отработка движений, точности, ритма.	1 час
5	<b>V раздел. Подведение итогов</b>	
5.1	Генеральная репетиция танцев	1 час
5.2	Генеральная репетиция танцев	1 час
5.3	Генеральная репетиция танцев	1 час
5.4	Выступление на традиционном празднике «Последний звонок»	1 час
5.5	Выступление на традиционном празднике «Выпускной бал»	1 час

Результаты освоения программы внеурочной деятельности будет являться выступление с танцевальными композициями на празднике «Последнего звонка» и «Выпускного».