

**МБОУ «Сатисская средняя общеобразовательная школа»  
Дивеевского муниципального округа Нижегородской области**

Рассмотрена  
на заседании педсовета  
Протокол №1 от 29.08.2024 г.

Утверждена  
Приказом директора  
№ 209 от 30.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа «В ритме танца»**

Срок реализации – 1 год

Возраст – с 8 лет

Педагог – составитель – Косухина А.А.

**п. Сатис  
2024 год**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме танца» соответствует художественной **направленности**. Программа «В ритме танца» разработана на основе дополнительных общеобразовательных программ «Хореография» Заболотской М.А. (Программно-методическое обеспечение образовательного процесса детского объединения дополнительного образования. Сборник образовательных программ. Серия «Дополнительное образование детей: мастерство и творчество». Сборник №9. / под ред. З.А. Каргиной, к.п.н., доц. - Издательство «ИСК» 2006) и «Основы обучения современным направлениям танца в системе дополнительного образования» Никитина В.Ю.). Программа соответствует базовому уровню сложности.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время 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, а также народные костюмы. Коллективные творческие номера дети демонстрируют на праздниках и концертах.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что она направлена на выполнение и комплексное развитие творческих способностей у детей; на обучение основам хореографического искусства, приобретение учащимися общей эстетической и танцевальной культуры; развитие музыкальных и хореографических способностей.

**Новизна и отличительные особенности данной ДООП от уже существующих** в этой области заключается в том, что она включает в себя изучение народного танца, а также современных эстрадных танцев, что стимулирует интерес воспитанников к танцевальному искусству и расширяет их кругозор. В отличие от существующих программ по хореографии, в которых главное внимание уделяется технике движения, создание образа сопровождается высоко технически исполненной композицией, в данной программе на первое место ставится именно образная, духовная сторона танца.

**Специфика предполагаемой деятельности обусловлена** тем, что по данной программе могут заниматься дети с разным уровнем хореографической подготовки. Все занятия программы и досуговые мероприятия составлены самостоятельно с учётом специализации программы по хореографии.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса

В структуру дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы входят два образовательных блока: теория и практика. В основе теоретической работы лежит овладение детьми основных терминов хореографии, а практической овладение детьми упражнений и элементов танца.

**Цель программы:** способствовать гармоничному развитию форм и функций растущего организма, совершенствованию двигательных умений и навыков прикладного характера посредством обучения танцевальному искусству.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

**Образовательные:**

знакомить со спортивной, музыкальной и танцевальной терминологией, акробатики, аэробики;

с их практическим овладением;

учить ритмично, красиво двигаться, выполнять комбинации движения в музыкальном сопровождении.

*Развивающие:* развивать нервную, двигательную и музыкально-ритмическую координацию;  
способствовать развитию, как отдельных групп мышц, так и всей мышечной системы;  
формировать правильную осанку, красивую походку;  
развивать чувства ритма, гибкость и пластику.

*Воспитательные:*  
содействовать воспитанию привычки к систематическим занятиям физической культуры;  
развивать волевые (активность, смелость, выдержка) и нравственно-эстетические (дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного поведения, умение видеть и ценить прекрасное и другие) качества.

**Адресат программы:** Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с 8 лет. Дети с 8 лет способны на среднем уровне выполнять предлагаемые задания.

Для работы по программе формируется постоянная группа численностью до 15 человек. Набор детей - свободный. Группа может формироваться по возрастному признаку.

Организация учебного процесса осуществляется с учетом возрастных особенностей учащихся. Для практической работы важное значение имеют данные о возрастных изменениях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также деятельности центральной нервной системы.

#### ***Объем программы и режим занятий***

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы и количество занятий: - 38 часов. Режим занятий: 1 час в неделю. Занятия проводятся по 45 минут с перерывом 10 минут.

#### ***Формы и методы организации образовательного процесса***

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практика. Приоритетными формами организации образовательного процесса являются: групповая форма обучения, предусмотрено использование таких методов:

\* *метод программирования.* Перед непосредственным разучиванием нового движения у педагога должна быть полная программа предстоящих действий. Такая программа включает: описание структуры движений, элементов, определение главных и частных задач, описание обучающих упражнений и базовых двигательных навыков, последовательность двигательных заданий, средства для исправления ошибок и контроля за ходом освоения движения.

\* *словесный метод.* С помощью этого метода решается широкий круг задач: описание техники, постановки задач, анализ результатов исполнения движения, упражнения и другое.

\* *метод показа.* Данный метод помогает создать представление об упражнении, уточнить отдельные детали техники, обратить внимание ученика на допущенную ошибку, сравнить варианты исполнения движения.

\* *метод расчлененного разучивания упражнения.* Он заключается в целесообразном выделении отдельных частей движения освоении каждого из них и последующим соединении в целое упражнение.

**Дидактические принципы реализации программы:**

\* *принцип сознательности и активности.* Данный принцип предусматривает сознательное отношение к занятиям, а также воспитание обучающихся осмысленного отношения к овладению движений, заинтересованности и творческого подхода к решению двигательных задач.

\* *принцип наглядности.* Наглядность в обучении помогает создать полное представление и технике разучиваемого движения, элемента. При выборе средств и приемов наглядного обучения следует учитывать индивидуальные особенности учащихся (возраст, подготовленность, отношение к обучению).

\* *принцип доступности.* Любое движение, которое необходимо изучить, достаточно простым, чтобы быть выполненным, и в тоже время достаточно сложным, чтобы быть интересным и мобилизирующим способности ученика.

Программа строится на том, что движения идут по этапам формирования заданий, умений и навыков ребенка с периодическим повторением, расширением и углублением материала. Учебные задачи ставятся с самого начала обучения, усложняясь и расширяясь в дальнейшем путем работы над все более разнообразными и трудными элементами, комбинациями и композициями.

### **Формы занятий:**

\* учебные (теоретические занятия, практические занятия, беседы, индивидуальные занятия, репетиции);

\* контрольные (концерты).

### **Структура занятия включает в себя следующие этапы:**

•разминка

•основная часть занятия

•заключительная часть занятия.

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.

Изучение теоретических вопросов сочетается с выполнением практических работ. Применяется индивидуальный подход.

Перед каждым занятием проводится беседа о технике безопасности и правилах поведения во время занятий.

### **Ожидаемые результаты:**

#### ***Будут знать:***

- Правила поведения, правила техники безопасности;
- Основную музыкальную и танцевальную терминологию;
- Основные виды ритмических упражнений;
- Основные элементы классического танца.

#### ***Будут уметь:***

- Соблюдать правила поведения на занятиях, правила техники безопасности;
- Выполнять ритмические упражнения (упражнения на шейный отдел позвоночника и мышц, на плечевые мышцы и суставы; на развитие подвижности грудной клетки, на развитие движения корпуса отдельно от ног и бедер; на подвижность бедра; упражнения на разогрев ног и стоп; на растягивание косых мышц живота; упражнение grand plie, на выработку силы ног: allegro, бег на месте с высоко поднятыми коленями вперед; бег с прямыми ногами вперед и назад; упражнения на растяжку ног на середине зала);
- Основные элементы классического танца (позиции ног, постановка корпуса, правильное положение у станка, переход из одной позиции в другую).

Важным моментом работы по данной программе является **оценка**

**результативности обучения.**

***Формы подведения итогов реализации программы и методы диагностики***

Текущий контроль успеваемости направлен на выявление уровня освоения конкретного изучаемого раздела в рамках содержания учебных модулей. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в форме итогового занятия.

На итоговом занятии знания, умения, навыки оцениваются с помощью наблюдения.

С целью выявления промежуточного уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной программы проводится промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация проводится по завершению обучения по учебному модулю в форме зачета. Зачет предполагает проведение концерта.

## Комплекс организационно-педагогических условий

### Учебный план

№	Наименование учебного модуля	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Учебный модуль первого полугодия	18	4	14	Зачет
2.	Учебный модуль второго полугодия	20	5	15	Зачет
	Итого:	38	9	29	

### Рабочая программа

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Основные элементы разминки</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности. Просмотр фото и видео материала с элементами разминки	1	1	-
	Упражнения на растяжку спины. Упражнения на пресс. Упражнения на растяжку ног	3	1	2
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.	1	-	1
<b>2.</b>	<b>Ритмика</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
	Виды ритмических упражнений. Разучивание ритмических упражнений	5	1	4
	Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Игровые музыкальные композиции	5	-	5
	Итоговое занятие. Текущий контроль.	1	-	1
<b>3.</b>	<b>Классический танец</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>
	Классика-основа хореографии Изучение элементов	1	1	-
	Комбинация из танцевальных движений. Позиции ног. Позиции рук.	4	-	4
	Повторение материала	1	1	-
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	-	1
<b>4.</b>	<b>Народный танец</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
	Презентация «Народные костюмы»	1	1	-
	Базовые движения ног. Базовые движения рук. Движения рук и ног с музыкальным сопровождением	2	-	2
	Итоговое занятие. Текущий контроль.	1	-	1
<b>5.</b>	<b>Афро-джаз</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
	Беседа о направлении «Афро-джаз». Танцевальные связки в афро манере.	1	1	-
3	Танец «Африка».	3	-	3
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	-	1
<b>6.</b>	<b>Разучивание композиций:</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
	Беседа о народных танцах. Разучивание основных	2	1	1

	движений танца			
	* «Горошинки»	1	-	1
	* «Лучики»	1	-	1
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	-	1
<b>7.</b>	<b>Промежуточная аттестация.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
	<b>Итого:</b>	<b>38</b>	<b>9</b>	<b>29</b>

### Содержание рабочей программы

#### **1. Основные элементы разминки**

Теоретический компонент – 2 часа. Просмотр фото и видео материалов.

Практический компонент – 3 часа: упражнения на растяжку спины, пресса и ног.

#### **2. Ритмика**

Теоретический компонент - 1 час. Виды ритмических упражнений.

Практический компонент – 10 часов: занятия на середине зала. Разучивание ритмических упражнений под музыкальное сопровождение. Выполнение упражнений на шейный отдел позвоночника и мышц; на плечевые мышцы и суставы; на развитие движения корпуса отдельно от ног и бедер; упражнение grand plié (приседание) на выработку силы ног: allegro (прыжки); бег на месте с высоко поднятыми коленями в перед; бег с прямыми ногами вперед и назад; упражнения на растяжку ног на середине зала. Игровые музыкальные композиции.

#### **3. Классический танец**

Теоретический компонент – 2 часа: Классика-основа хореографии.

Практический компонент - 5 часов: изучение элементов, комбинация из танцевальных движений, позиции ног, постановка корпуса, правильное положение у станка, переход из одной позиции в другую.

#### **4. Народный танец**

Теоретический компонент – 1 час: Презентация «Народные костюмы».

Практический компонент – 3 часа: Базовые движения рук и ног; соединение комбинаций с музыкальным сопровождением.

#### **5. Афро-джаз.**

Теоретический компонент – 1 час: беседа о направлении «Афро-джаз».

Практический компонент – 4 часа: разучивание танцевальных комбинаций, шагав на перемещение в пространстве, танцевальные связки в афро манере.

#### **6. Разучивание композиций.**

Теоретический компонент – 1 час: беседа о народных танцах.

Практический компонент – 4 часа: постепенное разучивание танцевальных композиций «Горошинки», «Лучик». Закрепление движений танца.

#### **7. Промежуточная аттестация**

Теоретический компонент – 1 час.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	сентябрь							октябрь							ноябрь							декабрь							январь							февраль							март							апрель							май							июнь							июль							август							Всего недель часов
	02.09.-06.09.	09.09.-13.09.	16.09.-20.09.	23.09.-27.09.	30.09.-04.10.	07.10.-11.10.	14.10.-18.10.	21.10.-25.10.	28.10.-01.11.	05.11.-08.11.	11.11.-15.11.	18.11.-22.11.	25.11.-29.11.	02.12.-06.12.	09.12.-13.12.	16.12.-20.12.	23.12.-27.12.	30.01.-03.01.	06.01.-10.01.	13.01.-17.01.	20.01.-24.01.	27.01.-31.01.	03.02.-07.02.	10.02.-14.02.	17.02.-21.02.	24.02.-28.02.	03.03.-07.03.	10.03.-14.03.	17.03.-21.03.	24.03.-28.03.	31.03.-04.04.	07.04.-11.04.	14.04.-18.04.	21.04.-25.04.	28.04.-02.05.	05.05.-09.05.	12.05.-16.05.	19.05.-23.05.	26.05.-30.05.	02.06.-06.06.	09.06.-13.06.	16.06.-20.06.	23.06.-27.06.	30.06.-04.07.	07.07.-11.07.	14.07.18.07.	21.07.-25.07.	28.07.-01.08.	04.08.-08.08.	11.08.-15.08.	18.08.-22.08.	25.08.-29.08.																																	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38/38																											

Условные обозначения:



промежуточная аттестация



ведение занятий по расписанию



каникулярный период



общая нагрузка часов в неделю

## **Условия реализации программы**

### **Материально – техническое обеспечение**

- помещение для занятий. Занятия проводятся в зале, который оснащен музыкальным центром, матами, спорт инвентарем.
- учебно-наглядные пособия: справочники, учебники.

### **Информационно-методическое обеспечение**

В процессе работы используются информационно-методические материалы:

- подборка информационной и справочной литературы;
- сценарии массовых мероприятий, а также игровых занятий, разработанных для досуга обучающихся;
- наглядные пособия (карточки с описанием основных понятий и изображением основных позиций рук, ног; положение рук, ног, корпуса);
- диагностические карты-методики для определения уровня знаний, умений и творческих способностей детей;
- видеоподборка танцевальных номеров по разным направлениям.

### **Кадровое обеспечение**

- Работу по программе осуществляет педагог первой квалификационной категории с высшим педагогическим образованием.

**Методическое обеспечение:** *обеспечение программы методическими видами продукции* (учебно-наглядные пособия (журналы, книги), обручи, ленты, гантели, мячи и др.)

### **Оценочные и методические материалы**

Критерии оценки текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

**Низкий уровень** – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, отсутствует координация движений и попадание в такт.

**Средний уровень** – правильная постановка корпуса, ритмичность. В элементах танца допущены недочеты.

**Высокий уровень** – красивая техника исполнения, выразительность, пластика и артистическая выразительность.

### **Литература для педагогов :**

1. Беке А. Учимся танцам за месяц;. - М.: Эксмо, 2008. - 224 с.;
2. Бленфорд Н. Танец - твой путь к идеальной фигуре. - М.: АСТ; Астрель, 2009. - 141с. ;
3. Внес Ю. Все о фитнесе. - Мн.: Книжный дом, 2011. - 512 с.;
4. Гальперин Я.Учимся танцевать легко! Увлекательный самоучитель по латиноамериканским танцам. - М: Центрполиграф, 2009. - 157 с.
5. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждения дополнительного образования. Акробатика. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005. - 63 с.;
6. Словарь терминов и гимнастики и основ хореографии Авторы составители: А.И. Рябчиков и Ж.Е. Фирилева. - СПб.: Детство- Пресс, 2009. - 288 с.;
7. Составители: Дудин Б.И., Сайкин А.В. Спорт на сцене. Сборник. М.,Воен-издат, 1968. - 192 с.;
8. Туран К. Самоучитель по танцу живота. - М. : АСТ : Астрель. 2009. - 192 с.;
9. Хаас Ж.Г. Анатомия танца. ,2011.- 200 с. ;
10. Шевлюга С. Самоучитель испанских и цыганских танцев. Фламенко.

### **Литература для обучающихся и родителей :**

1. Браиловская Л.В. Танцуют все! Клубные, бальные, восточные танцы. - Ростов н /Д : Феникс, 2007. - 251 с. ;
2. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House. - Д: Феникс, 2005. - 155 с.;
3. Дмитриев Ю.А. Цирк в России. От истоков до 1917 года. М.. «Искусство», 1977. - 415 с.;
4. Соколов Ю.А. Игры и задания на интеллектуальное развитие ребенка. - М. : Эксмо, 2010. - 64 с.;