

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ВЕЧЕРНЕЕ (СМЕННОЕ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАЛОПУРГИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

РАССМОТРЕНА  
на заседании Методического совета  
Протокол № 6 от 31.05.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МАВОУ  
«Малопургинский ЦО»  
А.Н. Рублёвым  
Приказ № 38-од от 31.05.2022г.

ПРИНЯТА  
Решением Педагогического совета  
Протокол № 6 от 31.05.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа "Танцевальная радуга"  
(танцевальный)  
художественной направленности**

Возраст детей: 7-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-  
составитель:

Тимофеева Марина Ивановна,  
педагог дополнительного образования

### **Пояснительная записка.**

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в школе предъявляются все более высокие требования. Общество хочет видеть школьника полноценным, всесторонне развитым. Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности определено через выбор направления – музыкальное воспитание. Именно танцевальные движения дают возможность обучать детей свободно управлять своим телом через работу всех мышц.

На танцевальных занятиях идет формирование двигательных навыков и умений, но это не цель, а средство для развития способностей ребенка. Главное – радость, возможность самовыражения в танце. А эту радость свободы он ощутит тогда, когда научится свободно, легко двигаться в пространстве. Такая форма занятий, где пластика тела и музыка соединяются в целое, помогает раскрыть потенциальные способности ребенка, создает разностороннюю творческую личность.

#### **Цель программы:**

- Развитие творческих способностей школьников в процессе музыкально-ритмической деятельности.
  - Перечисленные цели реализуются в конкретных **задачах** обучения:
  - **оздоровительные:**
    - • укрепление здоровья;
    - • содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;
    - • формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
    - • совершенствование кондиционных двигательных качеств (мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростной силы) и координационных способностей;
    - • содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
    - • содействие оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата - формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;
  - **образовательные:**
    - Научить детей владеть выразительными средствами танца, способствовать их физическому развитию, совершенствованию общей и эстетической культуры

- способствовать расширению кругозора, знаний в области физической культуры, формированию знаний, умений и навыков в области движений, танца и музыки;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой, памяти, внимания;
- содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, гибкости, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях;
- содействовать развитию творческих и созидательных способностей — мышления, воображения, находчивости, познавательной активности;
- обучить основным танцевальным направлениям
- –обучить технике выполнения танцевальных движений
- обучить практическому применению теоретических знаний.
- **воспитательные:**
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность);
- формирование потребности ребенка самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- •воспитание самостоятельности, раскрепощенности, умения творчески выражать свои эмоции и мысли в танцевальных движениях;
- поддержание стремления к разумному лидерству, инициативности;
- воспитание трудолюбия, готовности к взаимопомощи;
- воспитание уважения к педагогам, партнерам по танцу.

### **Общая характеристика программы**

- Содержание дополнительной программы предусматривает систематическое и последовательное обучение в рамках аудиторных и внеаудиторных занятий, ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Данная дисциплина не требует дополнительного оборудования и инвентаря.
- Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу включены упражнения и движения классического, народного и балльного танцев, доступные детям 7-10 летнего возраста, Настоящая программа рассчитана на 36 учебных недели по 1 часу в неделю.

- обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические

данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

- Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.
- Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.
- Танцы способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивает эстетический вкус, культуру поведения и общения.
- Программа лаконично взаимосвязана с общеобразовательными областями (математика, филология, окружающий мир, физическая культура, технология, искусство) учебного процесса.
- Основные виды учебной деятельности — практическая двигательнотворческая деятельность ученика и восприятие красоты окружающего мира.
- На протяжении всего обучения учащиеся знакомятся с музыкальными произведениями искусства, изучают классическое и народное искусство танца разных стран и эпох.

## Ожидаемые результаты

Данная программа ориентирована на формирование гармонически развитой личности средствами программы.

По окончании обучения по программе обеспечивается достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты:**

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии народов, культур и религий;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; овладение элементами организации физического труда;
- формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов;
- самооценка умственных и физических способностей при трудовой деятельности в различных сферах с позиций будущей социализации и стратификации;
- развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учетом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения;
- соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда; соблюдение норм и правил культуры труда;
- оценивание своей познавательно-трудовой деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей по принятым в обществе и коллективе требованиям и принципам;
- формирование и развитие творческого мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;
- готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- сопровождением;
- соблюдать нормы этики и этикета.

### **Предметные результаты освоения программы**

- сформированность первоначальных представлений о роли искусства танца в жизни человека, его роли в духовно-нравственном развитии человека;
- сформированность основ музыкальной культуры танца, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству;
- использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций.
- выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне,
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки),
- развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение

### **Требования к учащимся.**

В конце обучения учащиеся умеют определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение). Понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).

Получают навыки в формировании красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях. Умение держатся на сцене, работать перед зрителем.

.

### **Межпредметные связи**

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«**Музыкальное воспитание**», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями. Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«**Ознакомление с окружающим**», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений и танцевальных композиций.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и **физкультурой**: и по строению занятия, и по его насыщенности. Начиная с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные

группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия, физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

#### **Формы обучения:**

- учебное занятие
- домашнее задание
- учебно-игровые мероприятия
- открытые занятия
- концертные выступления

#### **Методы обучения:**

- словесные
- наглядные
- практический показ

#### **Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:**

- проведение открытых занятий для родителей;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

#### **Требования к обучающимся .**

К концу года обучающийся может овладеть рядом знаний и навыков: умение красиво держать осанку, различные танцевальные шаги, подскоки, прыжки, топотушки и хлопушки.

Учащийся должен уметь:

- тактировать руками музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4. При двух тактовом вступлении вовремя начать движение и закончить.
- Чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного, героического) и уметь передать его в шаге.
- Иметь навыки актёрской выразительности. Уметь изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца... Выразить образ в разном эмоциональном состоянии—веселья, грусти (весёлый котёнок, грустная птица).
- Распознавать характер старинной музыки. Уметь исполнить элементы своего национального танца. Уметь исполнять перестроения.
- Также в конце обучения обучающиеся умеют определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение).
- Понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).
- Получают навыки в формировании красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях. Умение держатся на сцене, работать перед зрителем.

### **Организационные условия реализации программы:**

Программа рассчитана на детей – 8-10 лет.

Общее количество часов – 36 часов.

Периодичность проведения занятий – 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия – 1 час (40 мин.).

Нормы наполнения групп – от 10 до 15 человек.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.



## Учебный план

№	Тематическое содержание	Часы	Формы контроля
1 цикл			
1	Введение. Беседа о танце.	1	
2	Основные понятия в хореографии.	1	
3	Ритмика. Партерная гимнастика.	1	
4	Разучивание танцевальной комбинации.	1	
5	Освоение комплекса статических поз.	1	
6	Постановка массовых танцев.	1	
7	Разучивание танцевальных комбинаций.	1	
8	Ритмика.	2	
9	Музыкальные игры	1	
2 цикл			
10	Ритмическая гимнастика	1	
11	Ритмика. Отработка танцевальных комбинаций	1	
12	Партерная гимнастика. Постановка танца.	1	
13	Основы современной пластики. Отработка новых комбинаций.	1	
14	Музыкальные игры.	1	
15	Проверочный урок.	1	Промежуточная аттестация
3 цикл			
16	Новые движения в системе занятий.	1	
17	Комплекс статических поз.	1	
18	Современная пластика. «Новогодние этюды».	1	
19-20	Отработка танцевальных номеров.	2	
4 цикл			
21	Импровизация. Пластические этюды.	1	
22	Партерная гимнастика. Музыкальные игры.	1	
23-24	Элементы народного танца.	2	
25-26	Отработка техники и выразительности исполнения.	2	
27	Музыкальные игры.	1	
5 цикл			
28	«Дорога к танцу». Беседы по хореографии.	1	
29	Партерная гимнастика.	1	
30-31	Элементы народного танца. Новые	2	

	комбинации.		
6 цикл			
32	«Новый век и современные танцы».	1	
33	Партерная гимнастика. Музыкальная импровизация.	1	
34	Самостоятельное составление комбинаций.	1	
35	Итоговое занятие	1	Итоговая аттестация
	<b>Всего за год</b>	<b>36часов</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ***Вводное занятие.***

**ТЕОРИЯ.** Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

**ПРАКТИКА.** Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство».

### **Раздел 1. Азбука музыкального движения.**

**ТЕОРИЯ.** Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

**ПРАКТИКА.** Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

#### **Тема 1.1. Развитие ритмического восприятия.**

**ТЕОРИЯ.** Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

**ПРАКТИКА.** Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

#### **Тема 1.2. Развитие музыкальности.**

**ТЕОРИЯ.** Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

**ПРАКТИКА.** Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка»,

«конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

### **Тема 1.3. Паузы в движении и их использование.**

*ТЕОРИЯ.* Виды музыкальных размеров танцев.

*ПРАКТИКА.* Игра «Сделал - остановись».

Т а н ц е в а л ь н ы е ш а г и : с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

### **Раздел 2. Развитие пластики тела.**

*ТЕОРИЯ.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

*ПРАКТИКА.* Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

#### **Тема 2.1. Упражнения на осанку.**

*ТЕОРИЯ.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

*ПРАКТИКА.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

## **Тема 2.2. Упражнения на растяжку.**

*ТЕОРИЯ.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

*ПРАКТИКА.* Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

## **Тема 2.3. Упражнения на пластику.**

*ТЕОРИЯ.* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

*ПРАКТИКА.* Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

## **Раздел 3. Танцевально-ритмическая гимнастика.**

*ТЕОРИЯ.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

*ПРАКТИКА.* Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

## **Тема 3.1. Обще развивающие упражнения.**

*ТЕОРИЯ.* Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

*ПРАКТИКА.* Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

### **Тема 3.2. Виды шага, бега, прыжков.**

*ТЕОРИЯ.* Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

*ПРАКТИКА.* Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой Приложение 1, 2.

### **Тема 3.3. Изучение позиций.**

*ТЕОРИЯ.* Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

*ПРАКТИКА.* Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног – 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato . Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из

простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

#### **Раздел 4. Диско-танцы**

**ТЕОРИЯ.** Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско-музыка, музыкальный размер.

**ПРАКТИКА.** Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев. Подготовка танцевальных номеров для праздничных мероприятий, для участия в конкурсах.

#### **Итоговое занятие.**

**ПРАКТИКА.** В конце учебного года проводится концерт для родителей. Показ всех изученных танцев.

### Календарный учебный график

Полугодие	Месяц	Недели обучения	Даты учебных недель	Год обучения
1 полугодие	Сентябрь	1	01-04	У, ВА
		2	05-11	У
		3	12-18	У
		4	19-02	У
	Октябрь	5	03-09	У
		6	10-16	У
		7	17-23	У
		8	24-30	У
	ноябрь	9	31-06	У
		10	07-13	У
		11	14-20	У
		12	21-27	У
		13	28-04	У
	декабрь	14	05-11	У
		15	12-18	У
		16	19-25	У
		17	26-01	У,ПА
2 полугодие	Январь	18	02-08	П
		19	09-15	У
		20	16-22	У
		21	23-29	У
		22	30-05	У
	Февраль	23	06-12	У
		24	13-19	У
		25	20-26	У
		26	27-05	У
	Март	27	06-12	У
		28	13-19	У
		29	20-26	У
		30	27-02	У
	Апрель	31	03-09	У
		32	10-16	У
		33	17-23	У
		34	24-30	У
	Май	35	01-07	У
		36	08-14	У
37		13-21	У	
38		22-28	У, ИА	
	Всего учебных недель			36
	Всего часов по программе			36
	Дата начала учебного года			01.09.2022 г.
	Дата окончания учебного года			31.05.2023 г.

**Условные обозначения:**

У – учебная неделя

П – праздничная неделя

ВА – входная аттестация



**ПА** – промежуточная аттестация

**ИА** – итоговая аттестация

## **СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Детский фитнес. М., 2006.
5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
6. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
8. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
9. Пособие по ритмике для музыкальной школы. М., 2005.
10. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ
11. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ
12. Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В.Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.
13. Разрешите пригласить. Сборник популярных балльных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
14. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.
15. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования. Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г № 1089.

## Приложение 1

### **Приложение 1. Упражнения для обучения.**

На первом этапе обучения необходимо научить детей двигать отдельно каждой частью своего тела.

#### **Голова.**

Голова должна двигаться так, как будто она подвешена на веревочке за макушку.

Наклоны головой вниз-вверх, не втягивая ее в плечи.

Повороты головой вправо-влево, не заваливая ее назад, при повороте необходимо делать усилие на подбородок (при повороте направо правое ухо выше левого, и левое выше правого при повороте налево).

Смещение головы в сторону без ее наклона, за счет мышц шеи. Затем, добавление к смещению головы вправо-влево наклон головы в соответствующую сторону. Должна прослеживаться последовательность при выполнении упражнения: смещение, потом наклон.

#### **Плечи.**

##### **Движения плечами вверх-вниз.**

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вниз голова и шея остаются наверху: макушка как бы привязана за ниточку к потолку. А при движении плечами вверх голова и шея «прячутся» в плечах, а плечи стремятся коснуться ушей.

Движения плечами поочередно: то правым вверх-вниз, то так же левым. При этом при движении вверх ребенок пытается достать плечом уха (возможен небольшой наклон головы к плечу для создания ощущения сжатия). При опускании плеча вниз возможно отклонение головы в противоположную сторону для создания ощущения растяжения.

##### **Движения плечами вперед-назад.**

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вперед, они (плечи) не поднимаются вверх, и, соответственно, голова не втягивается в плечи. При движении плечами назад должно сложиться впечатление, что они (плечи) стремятся встретиться с пятками. При этом лопатки должны повстречаться друг с другом. Шея, при этом, опять же не прячется никуда, т.е. голова не втягивается в плечи.

#### **Корпус.**

##### **Движение корпусом вперед-назад.**

Для движения корпуса вперед сместить в этом направлении точку груди, которая находится в в е р х н е й ее части. При этом должно создаться ощущение, что вы пытаетесь положить грудь на полочку, уровень которой находится немного выше. При этом плечи должны будут сместиться назад для создания равновесия.

На следующем этапе для более наполненного движения корпусом, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение корпусом вперед, необходимо вначале сместить его немного назад на счет «И...» и, затем, на счет «раз» направить его вперед. И наоборот. Чтобы сместить корпус назад, нужно сместить его немного вперед так же на счет «И...».

При смещении корпуса назад должно создаться ощущение, что вы пытаетесь взглянуть себе на живот. При этом плечи вместе с головой для создания равновесия должны сместиться вперед.

На следующем этапе выполнить это упражнение с замахом на счет «И».

### **Движение корпуса вверх-вниз (вдох-выдох).**

Должно возникнуть ощущение растяжения правой и левой сторон (правого и левого боков).

Возможная ошибка: поднятие вместе с грудью плеч. Они (плечи) одновременно с движением корпуса вверх должны устремляться вниз, создавая тем самым натяжение.

Движение вверх-вниз отдельно правой и отдельно левой сторон. При этом соответствующие плечи направлены вниз, создавая натяжение. И должно возникнуть ощущение растяжения мышц соответствующей стороны, соответствующего бока.

### **Движение корпуса из стороны в сторону.**

Для правильного выполнения этого упражнения необходимо выполнить предыдущее, но со смещением корпуса в левую или в правую сторону. Это необходимо для того, чтобы избежать движения плечами в сторону.

### **Общее требование:**

Все движения корпусом, собственно говоря, не только корпусом, должны заканчиваться не остановкой, а дотягиванием, для создания еще большего растяжения. Именно это позволит ребенку заполнять движением музыку, точнее, промежутки между тактами: 1, 2, 3, 4, т.е. «И»: И-раз, И-два, И-три,

И-четыре. Вследствие чего исполнитель не будет торопиться вперед и обгонять музыку, что очень часто можно наблюдать во время выступления начинающих танцоров.

И одновременно с этим его движения будут более насыщенны и наполнены содержанием, что в свою очередь позволит зрителю успеть понять и воспринять то, о чем хочет сказать актер. Потому что не что иное, как жесты и движения позволяют усилить впечатление от сказанного. Именно движение должно помочь ребенку должным образом передать все чувства и переживания, которые он хочет выразить на сцене.

Помимо этих специфических упражнений нельзя забывать и об уже известных развивающих упражнениях.

#### *Упражнение 1.*

*Исходное положение:* стоя на четвереньках.

*Упражнение.* Выгнуть позвоночник вверх: спина «дугой», подбородок прижат к груди. Затем прогнуться вниз, откинув голову назад.

*Примечание.* Упражнение выполняется медленно. Следить за тем, чтобы руки не сгибались в локтях. Каждый раз доходить до максимума в прогибе.

#### *Упражнение 2.*

*Исходное положение:* сидя на полу с вытянутыми перед собой и слегка разведенными ногами.

*Упражнение.* Развернуть корпус на 180 градусов назад и постараться грудью коснуться пола, опираясь на руки. Затем вернуться в исходное положение и выполнить то же самое с поворотом в другую сторону.

*Примечание.* Следить, чтобы при опускании корпуса к полу бедра и ноги не отрывались от земли.

#### *Упражнение 3.*

*Исходное положение:* стоя на четвереньках.

*Упражнение.* Опустить таз на пятки; сгибая руки в локтях, начать скользящее движение корпусом вдоль пола, как бы подлезая под забор. В конце движения корпус прогибается назад-вверх, а бедра лежат на полу. После этого проделать движение в обратном направлении, в исходное положение.

#### **Работа бедер вперед-назад.**

При движении вперед необходимо, чтобы ребенок попытался втянуть верхнюю часть бедер себе под ребра. При движении назад необходимо

добиться прогиба в пояснице. При этом верхняя часть корпуса должна оставаться неподвижной и спина не должна сгибаться.

На следующем этапе для более наполненного движения бедрами, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение бедрами вперед, необходимо вначале сместить их немного назад (на счет «И...»). И наоборот. Чтобы сместить бедра назад, нужно сместить их немного вперед так же на счет «И...»

### **Работа бедер из стороны в сторону.**

При таком движении нужно, чтобы ребенок пытался соединить бедро с соответствующим плечом, при этом спина опять же не должна сутулиться.

На следующем этапе выполняем движение с небольшим замахом (см. движение бедер вперед-назад).

### ***Гибкость***

#### **Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости.**

Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутри и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

- движения головы в сложном затылочном суставе;
- движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в пястно-фаланговых суставах;
- движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе.

#### **Упражнения для развития пассивной гибкости**

- Упражнения с использованием собственной силы – например, притягивание туловища к ногам.
- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, - например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.
- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, – например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.

- Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, – например, фиксированные наклоны или шпагаты.

### **Упражнения для развития активной гибкости**

- Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения – например, маховые движения ног.

- Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений – например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.

- Рывковые движения – например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.

- Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов – например, медленное разведение рук в стороны до предела.

### ***Перенос веса тела.***

Ноги по шестой позиции. Вес тела на двух ногах, на передней части стопы. Поочередно выталкивая себя стопой одной ногой, перенести вес на другую. При этом, делая все это под музыку так, чтобы на «И» оставаться еще на исходной ноге.

То же самое из исходного положения «ноги на ширине плеч». Вся работа происходит только за счет пальцев ног. Для начала необходимо, чтобы ребенок почувствовал, что он стоит на одной ноге, для этого нужно немного оторвать свободную ногу от пола. Для правильного выполнения этого упражнения необходимо, чтобы все тело было собрано, т.е. все мышцы были немного напряжены, плечи опущены, лопатки сведены и пятая точка была так же подобрана вперед (смотри упражнение для бедер).

### **Куклы Папы Карло.**

Сейчас мы отправимся в гости в мастерскую Папы Карло. Что же мы увидим там? Конечно, игрушки. У вас есть любимые игрушки? Только мы будем не называть их, а показывать и сами озвучивать. Давайте попробуем сами изобразить наши игрушки (педагог может полетать "самолетиком", поскákat мячиком). Показывать свою игрушку можно одному или объединиться в пары, группы. Один, два, три. Вот мы уже в мастерской. А это что за игрушка? Вся из дерева, ходит на прямых ножках, а ручки сгибает только в локте. Да, это Буратино! Походим все, как он (2 минуты).

А это кто? Кукла Неваляшка! Руки прижаты к бокам. Все тело напряглось, не шевелится, только ножки чуть-чуть двигаются. И качается: сначала из стороны в сторону, а потом вперед-назад и никогда не падает (2 минуты).

### ***Игра «Знакомство».***

Педагогу, впервые пришедшему на занятие, взяв мяч в руки, следует сначала представиться самому, затем передать мяч по цепочке. Получившему мяч необходимо назвать все предыдущие услышанные имена, а потом уже свое. Например: «Меня зовут Елена Владимировна» - передаю мяч ближе всего стоящему ученику. Он повторяет мое имя «Елена Владимировна», а потом говорит свое и подает мяч своему соседу или соседке. Передавая мяч по цепочке и повторяя имена за короткий срок вы запомните, как кого зовут и уже что-то получите (мяч, взгляд) и даже отдадите другому. Этот прием поможет создать добрую, непринужденную обстановку для дальнейшего занятия.

### Приложение 3

#### **Диско-танцы (описание)**

##### **«Музыкальный»**

Играем на рояле, в погремушки, на барабанах, приглашение к танцу, шаг – поинт, хлопки с поворотом (все по 8 счетов).

##### **«Стирка»**

«Стираем», «полощем», «выжимаем», «встряхиваем», «развешиваем», «устали» (все по 8 счетов)

### **Рабочая программа воспитания**

#### **Пояснительная записка**

**Направленность** программы воспитательной работы - художественная.

Направление деятельности - социо-культурное и духовно-нравственное.

Форма работы – групповая.

Вид занятий – концерт, музыкальная игра.

**Цель программы:** создание благоприятных условий для социализации, развития творческих способностей и возможностей учащихся.

**Задачи:**

-способствовать развитию интереса у учащихся к познавательной, социальной, творческой активности;

- оказание поддержки и сопровождение одаренных детей.

### Календарный план воспитательной работы объединения

№ п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Задачи	Сроки проведения	Примечания
1	Социо-культурное и духовно-нравственное.	Игра «Музыкальная импровизация».	Способствовать развитию: выражать эмоции через движение; раскрепощения; фантазии.	январь	
2	Социо-культурное и духовно-нравственное.	Творческий отчет (отчетный концерт)	Популяризация детского творчества в области танцевального искусства.	май	С участием родителей

### Календарный график рабочей программы воспитания.

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединений МОУ СОШ д. Н.Юри	сентябрь
2.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям.	октябрь
3.	Участие на Осеннем празднике	Танец с листиками, воспитание, умение работать в коллективе.	октябрь



4.	Участие в подготовке Нового года	Поддержание традиций. Коллективный танец. Воспитание умения работать в группе.	декабрь
5.	Папа и Я.	Участие в поздравлении пап и мальчиков. Воспитание у обучающихся чувства долга, любви и уважения к близким людям .	февраль
6.	Мамина улыбка.	Воспитание у обучающихся чувства долга, любви и уважения к близким людям .	март
7.	Мы первые в космосе!	Дети должны знать героев, людей, которые прославили Россию и стремиться достичь своих высот. Воспитываем патриотизм.	апрель
8.	Участие в параде.	Воспитание чувства патриотизма.	май
9.	Участие в районных, школьных мероприятиях	Приобретение навыков работы на сцене, сплочение коллектива, воспитание дисциплины.	В течении года.