

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Буретская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано  
Председатель методического совета  
Алексеева Алексеева М.С.

Протокол № 1 от  
«30» августа 2021 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «Буретская СОШ»  
Халиулина Е.В.

Приказ № 18 от  
«01» сентября 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Танцевальная планета»**

Составитель:  
Пашкова Ю.М., педагог  
дополнительного образования

2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танцевальное искусство - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, современного и др. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Занятия танцами формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

**Новизна настоящей программы** заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение, которые даются детям в игровой форме и адаптированы как для младших, так и старших школьников. Ее отличительными особенностями является:

- активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса;
- значительная часть практических занятий;
- интеграция нескольких видов хореографии.

Рабочая программа хореографического кружка «Танцевальная планета» разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию к внеучебной деятельности в школе, возрастных особенностях детей. Программа реализуется посредством технологий по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, дополнительной парциальной программой по хореографии для детей школьного возраста «Са – Фи - Дансе» /Танцевально-игровая гимнастика для детей/ Ж. Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной и авторской программы педагога дополнительного образования ЗОУО г. Москвы Копынёвой А.В.

Программа направлена на создание условий для развития артистичности и внутренней свободы ребенка средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений. Причинами создания этой программы явились высокий интерес детей к танцевальной деятельности, возможность раскрытия творческого потенциала каждого ребенка в процессе занятий танцами. Актуальность программы состоит в том, что обучение танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка. Танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

### Ожидаемые результаты

- Умение подчинять свои интересы интересам коллектива.  
Формирование терминологических знаний, определяющих:
- характер музыки;
- основные положения рук, ног, корпуса;
- музыкальные движения, этюды, миниатюры, которые исполняют.

- **Выступление** на торжественных и тематических школьных праздниках и линейках, участие в школьных, классных мероприятиях, городских и районных конкурсах.

### **Личностные, межпредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности.**

К числу планируемых результатов отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- межпредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;
- предметные результаты – 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.

Метапредметные 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 учиться 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 урока, и по его насыщенности. Начинаясь 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 уроки
- концертные выступления

Методы обучения:

- словесные
- наглядные
- практический показ

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

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

### **Ожидаемые результаты**

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

Ученик 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.

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 держаться на сцене, работать перед зрителем.

### **Учебный план**

Настоящая программа рассчитана на 35 учебных недель по 3 часа в неделю. Каждая тема состоит из теоретической и практической части.

**Теоретическая часть** включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов.

**Практическая часть** включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

### Календарно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Сроки
<b><u>Ритмика</u></b>			
1	Упражнения на дыхание	1,5	07.09
2	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1,5	09.09
3	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	1,5	14.09
4	Поднимание ног, махи ногами	1,5	16.09
5	Движения в образах	1,5	21.09
6	Пантомима	1,5	23.09
7	Пластичные упражнения	1,5	28.09
8	Поочередное расслабление всех мышц тела	1,5	30.09
9	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1,5	05.10
10	Перестроение из одной фигуры в другую	1,5	07.10
11	Ритмические движения	1,5	12.10
12	Импровизация	1,5	14.10
13	Ритмические комбинации: этюды	1,5	19.10
14	Связка танцевальных движений	1,5	21.10
<b><u>Элементы классического танца</u></b>			
15	Постановка корпуса, поклон	1,5	26.10
16	Позиции рук, ног	1,5	28.10
17	Приседания	1,5	02.11
18	Полуприседания	1,5	09.11
19	Поднимание стопы на полупальцы	1,5	11.11
20	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1,5	16.11
21	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1,5	18.11
22	Понятие «Точка»	1,5	23.11
23	Верчения на середине зала, в диагонали	1,5	25.11
24	Прыжки на месте в координации с движениями рук	1,5	30.11
25	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1,5	02.12
26	Движения классического танца	1,5	07.12
27	Этюд	1,5	09.12
28	Координация движений рук в исполнении прыжков	1,5	14.12
29	Координация движений ног в исполнении прыжков	1,5	16.12
30	Координация движений рук в исполнении верчений	1,5	21.12
31	Координация движений ног в исполнении верчений	1,5	23.12
32	Координация рук и ног в исполнении движений на середине	1,5	11.01
<b><u>Элементы русского народного танца</u></b>			
33	Постановка корпуса, поклон	1,5	13.01

34	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1,5	18.01
35	Шаг с притопом, бег	1,5	20.01
36	Притопы - одинарный, двойной, тройной	1,5	20.01
37	Построение в круг.	1,5	25.01
38	Движения по кругу	1,5	27.01
39	«Ковырялочка»	1,5	01.02
40	«Моталочка»	1,5	03.02
41	«Гармошка»	1,5	08.02
42	Повороты	1,5	10.02
43	Прыжки	1,5	15.02
44	Комбинации	1,5	17.02
45	Построение в фигуры (рисунок)	1,5	22.02
46	Отработка движений танца «Плясовая»	1,5	24.02
47	Соединение движений танца в комбинации	1,5	01.03
48	Постановка танца «Плясовая»	1,5	03.03
<b>Элементы бального танца</b>			
49	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	1,5	08.03
50	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1,5	10.03
51	Свободная композиция (работа в паре)	1,5	15.03
52	Изучение движений танца «Вальс»	1,5	17.03
53	Отработка движений танца «Вальс»	1,5	22.03
54	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1,5	24.03
55	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	1,5	29.03
56	Постановка танца «Вальс»	1,5	31.03
57	Элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход	1,5	05.04
58	Приставные шаги. Прыжки	1,5	07.04
59	Повороты	1,5	12.04
60	Элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход	1,5	14.04
61	Приставные шаги. Прыжки	1,5	19.04
62	Повороты	1,5	21.04
63	Изучение движений танца «Рок-н-ролл»	1,5	26.04
64	Отработка движений танца «Рок-н-ролл»	1,5	28.04
65	Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации	1,5	10.05
66	Постановка танца «Рок-н-ролл»	1,5	12.05
<b>Элементы национального танца</b>			
67	Основные положения ног в ирландском танце	1,5	17.05
68	Постановка корпуса	1,5	19.05
69	Движения ногами	1,5	24.05
70	Шаг с выносом ноги на каблук	1,5	26.05