

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 11 г. Нижнеудинск»**

---

Утверждено  
приказом директора  
МКОУ «СОШ № 11 г. Нижнеудинск»  
от 30.08.23 № 86-од

**Дополнительная общеразвивающая программа  
танцевального кружка «Ритм»  
для учащихся 8-12 лет**

Составитель: Тулугунова Дарья Юрьевна, учитель математики  
МКОУ «СОШ №11 г. Нижнеудинск»

Нижнеудинск, 2023

## **I. 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 8-12 лет 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.

В связи с этим на базе МКОУ «СОШ № 11 г. Нижнеудинск» танцевальный кружок для учащихся 8-12 лет, в котором учащиеся приобретают умение слушать, учатся красоте и выразительности движений, формируют фигуру, а также развивают двигательную активность, гибкость и пластичность.

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

### **Задачи программы:**

- корригировать 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.

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 2-5 классов (младшего, среднего звеньев) и рассчитана на 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, само творчества.

Занятия проходят в танцевальном зале. Для занятий используются: музыкальный центр, 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.

Сроки реализации программы:

	2-5 класс	Всего
Количество учебных недель	34	34
Количество часов в неделю	1	
Количество часов в год	34	34

#### **Формы организации образовательного процесса:**

При проведении занятий используются различные формы обучения:

- экскурсии;
- викторины;
- встречи с интересными людьми;
- участие в конкурсах;
- коллективная творческая деятельность;
- разработка проектов.

Работа краеведческого кружка осуществляется в 2-х направлениях:

1. Теоретическом (беседы, лекции, доклады, викторины, самостоятельные работы).
2. Практическом (экскурсии, практикумы в музее, творческие отчёты, записи).

## **II. Организационно-педагогические условия**

1. Количество детей в кружке - 25 человек.
2. Возраст учащихся – 8-12 лет.
3. Набор в объединение осуществляется по заявлениям родителей.
4. Режим занятий: вторник, четверг 14<sup>00</sup> – 15<sup>30</sup>
5. Продолжительность занятий – 1 час 30 минут.

### **Материально-техническое оборудование:**

1. Компьютер.
2. Музыкальный центр.
3. Спортивный инвентарь.

### **Литература:**

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.kindergenii.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.

### III. Учебный план танцевального кружка

1 год обучения

Раздел, тема урока	Кол-во часов
<b><u>Ритмика</u></b>	<b>14</b>
Упражнения на дыхание	1
Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1
Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	1
Поднимание ног, махи ногами	1
Движения в образах	1
Пантомима	1
Пластичные упражнения	1
Поочередное расслабление всех мышц тела	1
Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1
Перестроение из одной фигуры в другую	1
Ритмические движения	1
Импровизация	1
Ритмические комбинации: этюды	1
Связка танцевальных движений	1
<b><u>Элементы классического танца</u></b>	<b>18</b>
Постановка корпуса, поклон	1
Позиции рук, ног	1
Приседания	1
Полуприседания	1
Поднимание стопы на полупальцы	1
Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1
Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1
Понятие «Точка»	1
Верчения на середине зала, в диагонали	1
Прыжки на месте в координации с движениями рук	1
Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1
Движения классического танца	1
Этюд	1
Координация движений рук в исполнении прыжков	1
Координация движений ног в исполнении прыжков	1
Координация движений рук в исполнении верчений	1
Координация движений ног в исполнении верчений	1
Координация рук и ног в исполнении движений на середине	1
<b><u>Элементы русского народного танца</u></b>	<b>16</b>
Постановка корпуса, поклон	1
Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1
Шаг с притопом, бег	1
Притопы- одинарный, двойной, тройной	1
Построение в круг.	1
Движения по кругу	1
«Ковырялочка»	1
«Моталочка»	1
«Гармошка»	1

Повороты	1
Прыжки	1
Комбинации	1
Построение в фигуры (рисунок)	1
Отработка движений танца «Плясовая»	1
Соединение движений танца в комбинации	1
Постановка танца «Плясовая»	1
<b><u>Элементы бального танца</u></b>	<b>18</b>
Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	1
Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1
Свободная композиция (работа в паре)	1
Изучение движений танца «Вальс»	1
Отработка движений танца «Вальс»	1
Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1
Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	1
Постановка танца «Вальс»	1
Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1
Приставные шаги. Прыжки	1
Повороты	1
Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1
Приставные шаги. Прыжки	1
Повороты	1
Изучение движений танца «Рок-н-ролл»	1
Отработка движений танца «Рок-н-ролл»	1
Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации	1
Постановка танца «Рок-н-ролл»	1
<b><u>Элементы национального танца</u></b>	<b>14</b>
Основные положения ног в ирландском танце	1
Постановка корпуса	1
Движения ногами	1
Шаг	1
Шаг с выносом ноги на каблук	1
Повороты	1
Движения ногами в такт музыки	1
Движения по рисунку танца	1
Отработка простых элементов танца	1
Отработка сложных элементов танца	1
Соединение простых движений в сценический рисунок	1
Соединение сложных движений в сценический рисунок	1
Разводка комбинаций	1
Постановка танца «Ирландский танец»	1
<b><u>Постановочно-репетиционная работа</u></b>	<b>22</b>
Танцевальный номер «Вальс»	1
Танцевальный номер «Плясовая»	1
Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	1
Танцевальный номер «Ирландский танец»	1
Простые движения танцевального номера	1
Отработка простых движений	1

Сложные движения танцевального номера	1
Отработка сложных движений	1
Соединение простых движений в комбинации	1
Соединений сложных движений в комбинации	1
Соединение движений в комбинации	1
Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1
Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1
Повторение элементов изученных танцев	1
Работа над простыми элементами танцев	1
Работа над сложными элементами танцев	1
Работа под счет	1
Работа с музыкальным сопровождением	1
Рисунок танцев	1
Движения по рисунку танцев	1
Отработка движений	1
Постановка танцев	1

#### IV. Календарный учебный график

Начало учебного года	5.09.2023
Конец учебного года	23.05.2024
<b>Продолжительность занятий по четвертям</b>	
I четверть	8 недель (02.09.19 – 25.10.19)
II четверть	7 недель + 4 дня (05.11.19 – 27.12.19)
III четверть	10 недель (13.01.20 – 20.03.20)
IV четверть	9 недель (30.03.20 – 29.05.20)

#### V. Планируемые результаты

##### 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.



## VI. Содержание кружка

### 1. Ритмические упражнения:

- упражнения на дыхание;
- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.

### 2. Упражнения на ковриках:

- 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.

### 3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:

- движения в образах;

- пантомима.

### 4. Упражнения на пластику и расслабление:

- пластичные упражнения для рук;

- наклоны корпуса в координации с движениями рук;

- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.

### 5. Пространственные упражнения:

- продвижения с прыжками, бег, поскоки;

- перестроение из одной фигуры в другую.

### 6. Ритмические комбинации:

- связки ритмичных движений;

- этюды;

- танцевальная импровизация.

7. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).

- плие;

- пор-де-бра.

### 8. Упражнения на середине зала:

- приседания и полуприседания;

- поднятие стопы на полупальцы;

- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.

9. Прыжки, верчения:

- прыжки на месте по I, II, III позициям ног;

- верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.

10. Комбинации движений классического танца:

- этюды;

- координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений;

- координация рук и ног в исполнении движений на середине.

11. Основные танцевальные движения:

- танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;

- «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;

- повороты, прыжки.

12. Комбинации русского народного танца «Плясовая».

13. Основные элементы бального танца:

- элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»;

- свободная композиция (работа в паре);

- элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.

14. Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.

15. Композиции национального танца (ирландский танец)

- связка отдельных элементов в свободные композиции.

## **VII. Способы измерения результатов**

Способами измерения результатов является представление танцевальных номеров.