

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Образовательный центр № 2 «Сфера»
р.п. Сенной Вольского района Саратовской области»**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете МАОУ

«Образовательный центр № 2 «Сфера»

р.п. Сенной»

Протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Образовательный

центр № 2 «Сфера» р.п. Сенной»

_____ / Мурашова О.В./

Приказ № 353

от «01» сентября 2023 г.

Рабочая программа

«Танцевальный кружок «Улыбка»

Классы – 3 - 10

Руководитель Байдюк Н.В.

Количество часов за год: 102 в неделю: 3

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание тем программы.....	8
4. Календарно-тематический план младшее звено.....	10
5. Календарно-тематический план среднее звено.....	14
6. Календарно-тематический план старшее звено.....	18
7. Список литературы.....	22

Пояснительная записка

Программа танцевального кружка «Улыбка» 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.

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

Задачи программы:

- учить учащихся красиво и органично выражать себя в танце, вырабатывать технику исполнения танцевальных движений;
- развивать внимание, воображение, координацию, пластику движений.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность.

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 2-9 классов (младшего, среднего и старшего 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.. Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

В процессе занятий учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, самотворчества.

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

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Ценность патриотизма - любовь к Родине, своему краю, своему народу;

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность социальной солидарности - свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство;

Ценность гражданственности - долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, забота о благосостоянии общества;

Ценность семьи - любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;

Ценность личности - саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

Ценность труда и творчества - уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие;

Ценность науки - ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

Ценность искусства и литературы - красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие;

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

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.

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	14
2	Элементы классического танца	18
3	Элементы русского народного танца	16
4	Элементы бального танца	18
5	Элементы национального танца	14
6	Постановочно – репетиционная работа	22
	Итого	102

Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
1. Ритмика	<p>1. <u>Ритмические упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз. <p>2. <u>Упражнения на ковриках:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>3. <u>Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - движения в образах; - пантомима. <p>4. <u>Упражнения на пластику и расслабление:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела. <p>5. <u>Пространственные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. <p>6. <u>Ритмические комбинации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация.
2.Элементы классического танца	<p>1. <u>Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - плие; - пор-де-бра. <p>2. <u>Упражнения на середине зала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания и полуприседания; - поднятие стопы на полупальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты. <p>3. <u>Прыжки, верчения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на месте по I, II, III позициям ног; - верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.

	<p><u>4.Комбинации движений классического танца:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - этюды; - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений; - координация рук и ног в исполнении движений на середине.
3.Элементы русского народного танца	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).</u></p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»; - повороты, прыжки. <p>3. <u>Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u></p>
4.Элементы бального танца	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).</u></p> <p>2. <u>Основные элементы бального танца:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>3. <u>Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</u></p>
5.Элементы национального танца	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса.</u></p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения.</u></p> <p>3. <u>Композиции национального танца (ирландский танец)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - связка отдельных элементов в свободные композиции.
6.Постановочно-репетиционная работа	<p>1. <u>Изучение движений танцевального номера;</u></p> <p>2. <u>Отработка движений танцевального номера;</u></p> <p><u>Соединение движений в комбинации;</u></p> <p><u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;</u></p> <p><u>Репетиционная работа.</u></p>

Календарно-тематический план
Младшее звено

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Сроки	Изменения
	<u>Ритмика</u>	14		
1	Упражнения на дыхание	1		
2	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1		
3	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	1		
4	Поднимание ног, махи ногами	1		
5	Движения в образах	1		
6	Пантомима	1		
7	Пластичные упражнения	1		
8	Поочередное расслабление всех мышц тела	1		
9	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1		
10	Перестроение из одной фигуры в другую	1		
11	Ритмические движения	1		
12	Импровизация	1		
13	Ритмические комбинации: этюды	1		
14	Связка танцевальных движений	1		
	<u>Элементы классического танца</u>	18		
15	Постановка корпуса, поклон	1		
16	Позиции рук, ног	1		
17	Приседания	1		
18	Полуприседания	1		
19	Поднимание стопы на полупальцы	1		
20	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1		
21	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1		
22	Понятие «Точка»	1		

23	Верчения на середине зала, в диагонали	1		
24	Прыжки на месте в координации с движениями рук	1		
25	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1		
26	Движения классического танца	1		
27	Этюд	1		
28	Координация движений рук в исполнении прыжков	1		
29	Координация движений ног в исполнении прыжков	1		
30	Координация движений рук в исполнении верчений	1		
31	Координация движений ног в исполнении верчений	1		
32	Координация рук и ног в исполнении движений на середине	1		
	<u>Элементы русского народного танца</u>	16		
33	Постановка корпуса, поклон	1		
34	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1		
35	Шаг с притопом, бег	1		
36	Притопы- одинарный, двойной, тройной	1		
37	Построение в круг.	1		
38	Движения по кругу	1		
39	«Ковырялочка»	1		
40	«Моталочка»	1		
41	«Гармошка»	1		
42	Повороты	1		
43	Прыжки	1		
44	Комбинации	1		
45	Построение в фигуры (рисунок)	1		
46	Отработка движений танца «Плясовая»	1		
47	Соединение движений танца в комбинации	1		
48	Постановка танца «Плясовая»	1		
	<u>Элементы бального танца</u>	18		
49	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	1		

50	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1		
51	Свободная композиция (работа в паре)	1		
52	Изучение движений танца «Вальс»	1		
53	Отработка движений танца «Вальс»	1		
54	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1		
55	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	1		
56	Постановка танца «Вальс»	1		
57	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1		
58	Приставные шаги. Прыжки	1		
59	Повороты	1		
60	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1		
61	Приставные шаги. Прыжки	1		
62	Повороты	1		
63	Изучение движений танца «Рок-н-ролл»	1		
64	Отработка движений танца «Рок-н-ролл»	1		
65	Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации	1		
66	Постановка танца «Рок-н-ролл»	1		
	<u>Элементы национального танца</u>	14		
67	Основные положения ног в ирландском танце	1		
68	Постановка корпуса	1		
69	Движения ногами	1		
70	Шаг	1		
71	Шаг с выносом ноги на каблук	1		
72	Повороты	1		
73	Движения ногами в такт музыки	1		
74	Движения по рисунку танца	1		
75	Отработка простых элементов танца	1		
76	Отработка сложных элементов танца	1		

77	Соединение простых движений в сценический рисунок	1		
78	Соединение сложных движений в сценический рисунок	1		
79	Разводка комбинаций	1		
80	Постановка танца «Ирландский танец»	1		
	Постановочно-репитиционная работа	22		
81	Танцевальный номер «Вальс»	1		
82	Танцевальный номер «Плясовая»	1		
83	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	1		
84	Танцевальный номер «Ирландский танец»	1		
85	Простые движения танцевального номера	1		
86	Отработка простых движений	1		
87	Сложные движения танцевального номера	1		
88	Отработка сложных движений	1		
89	Соединение простых движений в комбинации	1		
90	Соединений сложных движений в комбинации	1		
91	Соединение движений в комбинации	1		
92	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1		
93	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1		
94	Повторение элементов изученных танцев	1		
95	Работа над простыми элементами танцев	1		
96	Работа над сложными элементами танцев	1		
97	Работа под счет	1		
98	Работа с музыкальным сопровождением	1		
99	Рисунок танцев	1		
100	Движения по рисунку танцев	1		
101	Отработка движений	1		
102	Постановка танцев	1		

Календарно-тематический план

Старшее звено

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Сроки	Изменения
	<u>Ритмика</u>	14		
1	Упражнения на дыхание	1	05.09	
2	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1	07.09	
3	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	1	07.09	
4	Поднимание ног, махи ногами	1	12.09	
5	Движения в образах	1	14.09	
6	Пантомима	1	14.09	
7	Пластичные упражнения	1	19.09	
8	Поочередное расслабление всех мышц тела	1	21.09	
9	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1	21.09	
10	Перестроение из одной фигуры в другую	1	26.09	
11	Ритмические движения	1	28.09	
12	Импровизация	1	28.09	
13	Ритмические комбинации: этюды	1	03.10	
14	Связка танцевальных движений	1	05.10	
	<u>Элементы классического танца</u>	18		
15	Постановка корпуса, поклон	1	05.10	
16	Позиции рук, ног	1	10.10	
17	Приседания	1	12.10	
18	Полуприседания	1	12.10	
19	Поднимание стопы на полупальцы	1	17.10	
20	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1	19.10	
21	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1	19.10	
22	Понятие «Точка»	1	24.10	

23	Верчения на середине зала, в диагонали	1	26.10	
24	Прыжки на месте в координации с движениями рук	1	26.10	
25	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1	07.11	
26	Движения классического танца	1	09.11	
27	Этюд	1	09.11	
28	Координация движений рук в исполнении прыжков	1	14.11	
29	Координация движений ног в исполнении прыжков	1	16.11	
30	Координация движений рук в исполнении верчений	1	16.11	
31	Координация движений ног в исполнении верчений	1	21.11	
32	Координация рук и ног в исполнении движений на середине	1	23.11	
	<u>Элементы русского народного танца</u>	16		
33	Постановка корпуса, поклон	1	23.11	
34	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1	28.11	
35	Шаг с притопом, бег	1	30.11	
36	Притопы- одинарный, двойной, тройной	1	30.11	
37	Построение в круг.	1	05.12	
38	Движения по кругу	1	07.12	
39	«Ковырялочка»	1	07.12	
40	«Моталочка»	1	12.12	
41	«Гармошка»	1	14.12	
42	Повороты	1	14.12	
43	Прыжки	1	19.12	
44	Комбинации	1	21.12	
45	Построение в фигуры (рисунок)	1	21.12	
46	Отработка движений танца «Плясовая»	1	09.01	
47	Соединение движений танца в комбинации	1	11.01	
48	Постановка танца «Плясовая»	1	11.01	
	<u>Элементы бального танца</u>	18		
49	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	1	16.01	

50	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»	1	18.01	
51	Свободная композиция (работа в паре)	1	18.01	
52	Изучение движений танца «Вальс»	1	23.01	
53	Отработка движений танца «Вальс»	1	25.01	
54	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1	25.01	
55	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	1	30.01	
56	Постановка танца «Вальс»	1	01.02	
57	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1	01.02	
58	Приставные шаги. Прыжки	1	06.02	
59	Повороты	1	08.02	
60	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1	08.02	
61	Приставные шаги. Прыжки	1	13.02	
62	Повороты	1	15.02	
63	Изучение движений танца «Рок-н-ролл»	1	15.02	
64	Отработка движений танца «Рок-н-ролл»	1	20.02	
65	Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации	1	22.02	
66	Постановка танца «Рок-н-ролл»	1	22.02	
	<u>Элементы национального танца</u>	14		
67	Основные положения ног в ирландском танце	1	27.02	
68	Постановка корпуса	1	01.03	
69	Движения ногами	1	01.03	
70	Шаг	1	06.03	
71	Шаг с выносом ноги на каблук	1	13.03	
72	Повороты	1	15.03	
73	Движения ногами в такт музыки	1	15.03	
74	Движения по рисунку танца	1	20.03	
75	Отработка простых элементов танца	1	22.03	
76	Отработка сложных элементов танца	1	22.03	

77	Соединение простых движений в сценический рисунок	1	03.04	
78	Соединение сложных движений в сценический рисунок	1	05.04	
79	Разводка комбинаций	1	05.04	
80	Постановка танца «Ирландский танец»	1	10.04	
	Постановочно-репетиционная работа	22		
81	Танцевальный номер «Вальс»	1	12.04	
82	Танцевальный номер «Плясовая»	1	12.04	
83	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	1	17.04	
84	Танцевальный номер «Ирландский танец»	1	19.04	
85	Простые движения танцевального номера	1	19.04	
86	Отработка простых движений	1	24.04	
87	Сложные движения танцевального номера	1	26.04	
88	Отработка сложных движений	1	26.04	
89	Соединение простых движений в комбинации	1	03.05	
90	Соединений сложных движений в комбинации	1	03.05	
91	Соединение движений в комбинации	1	10.05	
92	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1	10.05	
93	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1	15.05	
94	Повторение элементов изученных танцев	1	17.05	
95	Работа над простыми элементами танцев	1	17.05	
96	Работа над сложными элементами танцев	1	22.05	
97	Работа под счет	1	24.05	
98	Работа с музыкальным сопровождением	1	24.05	
99	Рисунок танцев	1	29.05	
100	Движения по рисунку танцев	1	31.05	
101	Отработка движений	1	31.05	
102	Постановка танцев	1	31.05	

Список литературы

- 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. Зими́на, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зими́на. 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.

