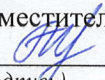


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5
С КАДЕТСКИМИ КЛАССАМИ ИМЕНИ ГУБИНА А.Т.»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
 Авагжанова О.А.

(подпись)

02.09.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 5 с
кадетскими классами имени
Губина А.Т.»

В.А. Гусев

(подпись)

02.09.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
хореографической студии
«Гармония»

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Димитриади Я. А.

г. Ессентуки
2025 год

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные, бальные танцы» соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования 2004 г. и составлена на основе программы «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 1997г. При составлении рабочей программы автор использовал образовательную программу дополнительного образования детей "Гармония" (ритмика и пластика на сцене)" (автор-составитель - Никифоров П.А.), а также рабочую программу по курсу внеурочной деятельности "Ритмика" ГОУ СОШ № 1297 г.Москвы.

Ключевые аспекты программы учитывают цели и задачи образовательной программы и программы развития школы.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к структуре основной образовательной программы (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373).

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации "Об образовании".

Это:

- гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, творческого развития;
- содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от национальной, религиозной и социальной принадлежности.

Курс внеурочной интегрированной деятельности «Ритмика» рассчитан на работу с детьми школьного возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Он посвящен процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

Психолого-педагогические принципы

Программа опирается на развивающую парадигму, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов:

- а) Личностно-ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности).
- б) Культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой).
- в) Деятельностно - ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика)

Цели и задачи реализации учебного предмета

Целью данной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям
- Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
- Формирование общих представлений о культуре движений
- Формирование культуры общения между собой и окружающими
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Развитие основ музыкальной культуры
- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Актуальность выбора курса

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние "полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов". Физические движения - это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма - мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Одна из задач курса — привить учащимся культуру общения с одноклассниками, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, конкурсов, танцевальных игр и соревнований.

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки на занятиях ритмикой, ребенок овладевает двигательными навыками и умениями, приобретает опыт творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения, развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение, способность к импровизации в движении под музыку.

- Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
- Развитие умения 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.).
- Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика». К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы 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
- метапредметные 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.

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 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.

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 контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

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

Обучение детей по программе «Бальные танцы», предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, способствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей, возможность приобщения к прекрасному миру танца, обогащенное соприкосновением с этим светлым и радостным искусством, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно.

Актуальность

Актуальность данной программы можно подтвердить мыслью, высказанной ещё Сократом: «Танцы - это, прежде всего, упражнения, необходимые для здоровья, способствующие уменьшению веса тела и рассчитанные на формирование гармонии между душой и телом».

Бальные танцы, например, положительно влияют на физическое развитие человека - делают организм выносливым, сильным, здоровым, а тело - красивым, пластичным, гибким. Бальные танцы также воспитывают морально-волевые,

эстетические качества: терпение, настойчивость, стремление достичь заданной цели, чувство уверенности в себе, чувство уважения к другим танцорам и своему тренеру, чувство товарищества, ответственность перед партнёром.

Цель и задачи

Цель программы - это содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами танца, основанное на формировании двигательной сферы и создании предпосылок для развития творческой активности детей.

Задачи:

1.Обучающие:

- знакомство с историей и особенностями бального танца;
- знакомство с понятиями и терминологией;
- овладение основными движениями и фигурами бального танца;
- обучение основам музыкальной грамотности;

2.Развивающие:

- развитие общей культуры личности путём приобщения ребёнка к хореографии бального танца;
- развитие двигательных, координационных и музыкальных данных детей;
- развитие воображения через умение сформировать танец на основе простейших танцевальных движений;

3.Воспитывающие:

-формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке;

-формирование навыков творческой деятельности у учащихся, проявляющих увлечённость;

4.Специальные:

-оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата ребёнка;

-совершенствование психомоторных способностей детей;

-развитие творческих и созидательных способностей детей;

Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

-развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу балльных танцев);

-формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;

-формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга на танцевальной площадке;

-формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Возраст детей

Бальные танцы не имеют строгих возрастных ограничений. Данная программа предусматривает построение процесса обучения по спирали с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний.

Ожидаемые результаты

- дети с удовольствием посещают занятия по программе, активны на занятиях;
- родители интересуются занятиями детей;
- педагоги активно используют полученные умения детей на различных мероприятиях;
- каждый ребёнок может осознанно повторить выученные элементы танцев;
- выявление и привлечение способных детей к расширенным и углубленным дополнительным знаниям.

Способы проверки

- начальная диагностика (выявление уровня ЗУН, который имеют дети);
- промежуточная диагностика (выявление степени усвоения ЗУН за 1 полугодие);
- итоговая аттестация (отчетный концерт по итогам года).

- 1)открытые занятия для родителей;
- 2)выступления на тематических праздниках;
- 3)организация и проведение конкурсов;
- 4)участие пар в конкурсных программах разного уровня;
- 5)отчетный концерт по итогам года.

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

танцевального клуба « Гармония»

№ п/п	Тема.	Количество часов.		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Азбука музыкального движения. Вводное занятие	1	30 мин	30 мин
2	Ритмика. Развитие ритмического восприятия	1	30 мин	30 мин
3	Развитие музыкальности	1	30 мин	30 мин
4	Паузы в движении и их использование	1	30 мин	30 мин
5	Развитие пластики тела			
6	Упражнения на формирование правильной осанки	1	30 мин	30 мин
7	Упражнения на растяжку	1	-	1
8	Упражнения на пластику	1	-	1
	Танцевально-ритмическая гимнастика			
9	Общеразвивающие упражнения	1	30 мин	30 мин
10	Виды шага, бега, прыжков	1	-	1
11	Изучение позиций	1	30 мин	30 мин
	Диско-танцы			

12	«Музыкальный»	1	-	1
13	«Стирка»	1	-	1
14	Вару-вару	1	-	1
	СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ			
15	Вводный. Техника безопасности Начальная диагностика	1	30 мин	30 мин
16	Просмотр видеоклипов. Разбор движений.	1	-	1
17	Позиции ног.	1	-	1
18	Позиции рук.	1	-	1
19	Позиции ног в танце. Позиции рук.	1	-	1
20	Комбинированные упражнения.	1	30 мин	30 мин
21	Постановка танца.	1	-	1
22	Постановка танца.	1	-	1
23	Позиции ног в танце.	1	30 мин	30 мин
24	Позиции рук. Комбинированные упражнения	1	-	1
25	Комбинированные упражнения.	1	30 мин	30 мин
26	Танцевальные позы.	1	30 мин	30 мин
27	Комбинированные упражнения.	1	30 мин	30 мин
28	Танцевальные позы.	1	30 мин	30 мин

29	Танцевальные позы.	1	30 мин	30 мин
30	Постановка танца	1	-	1
31	Постановка танца	1	-	1
	СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ			
32	Просмотр видеоклипов. Разбор движений.	1	30 мин	30 мин
33	Позиции ног. Позиции рук	1	30 мин	30 мин

3. Содержание образовательной программы

1. Вводное занятие

Теория: Ознакомление с правилами коллектива, образовательной программой, планом работы, расписанием занятий, техникой безопасности в танцевальном классе.

2. Азбука музыкального движения

Теория: музыкально-ритмическое воспитание детей - универсальное средство для развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений.

«Ритмика» включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивать чувство ритма. Следует развить умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, умение согласовывать музыку с движением.

Практика:

УПРАЖНЕНИЯ:

а. Определение и передача в движении:

- 1-характера музыки (спокойный, торжественный);
- 2-темпа (умеренный);

- 3-сильных и слабых долей.

в. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

- ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная, умение пройти под музыку;
- бег (легкий, стремительный, широкий);
- танцевальный шаг (выворотное положение ноги, с носка на пятку);
- подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и сокращенной стопой;

с. Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц.

- упражнения для пальцев и кистей рук: сгибание кистей вниз- вверх, руки вытянуты в стороны на уровне плеч;
- движение рук. Имитация «Полоскание»;
- «пушинка» - схватить пух пальцами;
- прослушивание простейших ритмических рисунков;
- поклон. Поклон дисциплинирует ребенка и приучает к правилам хорошего тона.

Мальчики - I свободная позиция, руки опущены вдоль корпуса. «Раз» - шаг в сторону правой ногой, голова прямо. «Два» - подставить левую ногу в I позицию. «Три» - опустить подбородок вниз. «Четыре» - вернуть голову в исходное положение.

Девочки - I свободная позиция ног, руки в IV позиции. «Раз» - шаг правой ногой в сторону, голова прямо. «Два» - подставить левую ногу в I позицию. «Три» - *demi - plie*, подбородок опустить вниз «Четыре» - исходное положение.

3. Партерная гимнастика

Теория: термин «партерная гимнастика» появился не так давно. Его возникновение связано с развитием нетрадиционных видов гимнастики. Слово *партер* произошло от французского *parterre* (по земле): слово *par* — *по*, а слово *terre* — *земля*. Под «партерной» гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

Практика:

УПРАЖНЕНИЯ:

- упражнение на подвижность голеностопного сустава;
- упражнение на развитие шага;
- упражнение на развитие гибкости;
- упражнение на укрепление позвоночника;
- упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса;
- упражнение на развитие выворотности ног;
- упражнение на развитие мышц паха;
- растяжка ног (вперед, в сторону);
- наклоны корпуса к ногам;
- упражнение на полу (шпагат).

4. Играя, танцуем

Теория: Игры долгие годы остаются главным и любимым занятием всех детей. Правильно используя игры можно многого добиться в воспитании детей. Ребенок моделирует в игре свои отношения с окружающим миром, проигрывает различные ситуации - в одних он лидирует, в других подчиняется или осуществляет совместную деятельность с другими детьми и

взрослыми. Через игру можно научить детей танцевать. В искусстве танца игра, по мнению И. Хейзинга, присутствует в еще большей мере. «О каком бы народе или эпохе не шла речь, - пишет он,- всегда можно сказать в самом полном смысле слова, что Танец есть сама Игра, более того, представляет собой одну из самых чистых и совершенных форм игры».

Практика:

- игра «ниточка и иголочка»;
- игра «кот и мыши»;

5. Основные танцевальные движения.

Теория: данном разделе объясняется правила исполнения отдельных движений.

Практика:

- шаг на носках;
- приставной шаг;
- высокий бег;
- легкие подскоки;
- галоп вперед, «лошадками»;
- притопы;
- различные виды прыжков;
- «пружинка»;
- различные виды прыжков;
- элементы русской пляски;

- положения рук в русской пляске;
- основные пространственные построения и передвижения.

6. Репетиционно-постановочная работа

Теория: ведется объяснение постановочного материала танца. **Практика:** разучивается танцевальная композиция, построенная на изученных танцевальных движениях и выстраивается в законченную форму-танец. Танец «Три веселых зайчика», «Карлсон».

7. Выступления

(Одна из форм оценки качества знаний).

Теория: детям объясняется правила поведения на концертных выступлениях.

Практика:

- праздник осени;
- новогодние выступления;
- фестиваль.

4. Планируемые результаты

Учащиеся на этапе освоения Программы:

- знают назначение отдельных упражнений хореографии;
- умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку;
- проявляют желание двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ;
- умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- умеют выполнять танцевальные движения: прямой галоп; пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах, поочерёдное выбрасывание ног вперёд, приставной шаг с приседанием; с продвижением вперёд, кружение; приседание с выставлением ноги вперёд, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд.
- выполняют танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; выразительно и ритмично исполняют танцы, движения с предметами (шарами, обручами, цветами).
- знают основные танцевальные позиции рук и ног.

Критерии оценки освоения Программы: Для выявления эффективности освоения программы используются следующие методы: наблюдение, беседа, анализ продуктов детского творчества.

5. Материально-техническое обеспечение

Технические средства обучения	1. ковровое покрытие; 2. музыкальный центр, с записями ритмичной музыки для сопровождения 3. занятий; 4. видеозаписи разнообразных танцевальных движений 5. мультимедийная система; 6. индивидуальные коврики.
Учебно-наглядные пособия	1. Игрушки 2. Дидактические игры, картотека игр, способствующая развитию музыкального слуха, чувства ритма, которые необходимы для занятий хореографией; 3. Детские музыкальные инструменты 4. Презентации 5. Костюмы 6. Атрибутика к танцам иллюстрации с изображением животных, сказки, стихи, подборка музыкальных произведений 7. Подборка упражнений и этюдов 8. Видеофильмы 9. Комплекс игр и заданий по разделам тем 10. Альбом с фотографиями выступлений, занятий, жизни творческого коллектива DVD материалы с записями выступлений коллектива 11 .DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов

Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

1. Азбука хореографии - Барышникова Т.(г. Москва 1999год).
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста. 2-е изд., СПб, ЛОИРО, 2007.
3. «Танцевальная мозаика» - хореография в детском саду - Слуцкая С.Л.(2006 год).
4. Ладушки «Потанцуй со мной дружок» - Каплунова И., Новоскольцева И..
5. «Са-фи-дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей - Фирилёва Ж.Ё.
6. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду - М.,Линка-Пресс. 2006.
7. Танцевальная ритмика - Суворова Т.
8. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие, СПб, Детство- пресс, 2001.