

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Управление образования администрации

Ординского муниципального округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Ординская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол № 1 от «26»
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Приказ № 284 от «26»
августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Танцевальная капель»

для обучающихся 2 класса

с. Орда, 2025-2026

Пояснительная записка

Данная рабочая программа рассчитана на 1 год. Программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Целью является открытие перед учащимися мира танца, приобщение их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, обучение элементарным основам танца.

Одной из важнейших задач образовательного процесса является художественно-эстетическое развитие учащихся. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями и историей танца, прослушивание музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные мысли и чувства человека. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая задачи, которые ставит перед ним педагог. Ребёнок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Одним из предметов, направленных на решения этой задачи, является обучение детей танцевально-ритмическим движениям. Занятия танцами обеспечивает активный отдых детей во внеурочное время, а также удовлетворяет естественную потребность в движении.

Главной особенностью данной программы является то, что уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать своё умение на различных конкурсах и праздниках, проведение которых вносит в процесс обучения элементы соревнования, работу на результат.

Движение в ритме, в темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем. Появляется так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создаётся мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребёнка.

Цель программы: научить передавать характер музыки через пластику движений.

Задачи:

Коррекционные:

- Формирование и коррекция необходимых двигательных навыков и умения чувствовать и ощущать ритм;
- Обучение определённым приёмам, связкам движений в танцах;
- Ознакомление учащихся с популярными современными и народными танцами;

Развивающие:

- Развитие и коррекция чувства ритма, мелодического и гармонического слуха, эмоциональности и образности восприятия музыки;
- Развитие самоконтроля, коммуникабельности.

Воспитательные:

- Воспитание целеустремлённой и конкурентно способной личности;
- Воспитание культуры поведения и общения.

Программа рассчитана на **34** часа (1 час в неделю).

Данной программой предусмотрены коллективные, групповые, парные формы работы, демонстрация результатов деятельности (концерты, праздники, выставки, конкурсы).

На занятиях необходимо создание такого микроклимата, при котором педагог, свободно общаясь с учащимися на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие учащихся и, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает детей к творчеству. Постепенно вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации необходимо использовать игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Требования к уровню подготовки обучающихся

К концу первого года обучения дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног. Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы.

В последующие годы обучения дети должны закрепить знания и навыки, полученные в первый год обучения и перейти к изучению более сложных элементов. Дети должны уметь исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, позиции ног, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно исполнять этюды и танцевальные композиции.

Участники за время обучения должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

Качество приобретенных знаний проверяется в течение года. Для этой цели проводится два раза в год мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы. Кроме этого результат отслеживается в участии в мероприятиях различного уровня, в концертах, фестивалях, конкурсах.

В результате освоения программы дети должны

знать:

- названия классических движений;
- первичные сведения об искусстве хореографии.
- позиции рук и ног
- значение слов ритм, акцент, темп.

уметь:

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- исполнять движения классического характера
- грамотно исполнять движения хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;

имеют возможность

- овладеть коммуникативным навыком,
- осознать свою значительность в коллективе.

Содержание курса

- *Введение. Понятие об основных танцевальных движениях.*

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

- *Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.*

Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы, шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперед, назад, с поворотом на $\frac{1}{4}$ круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

Практическая работа: освоение поз и движений классического танца.

- *Основы народного танца*

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь на $\frac{1}{8}$, гармошка, елочка. Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрешки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

- *Танцевальные этюды. Эстрадный танец*

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с одаренными учениками.

- *Постановка танцев. Отработка номеров*

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.

Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

- *Отчётные концерты, смотры художественной самодеятельности.*
- *Конкурсные занятия* проводятся с целью внесения в процесс обучения элементов соревнования.

- *Итоговое занятие* проводится с целью подведения итогов и обобщения изученного.

Методы занятий:

1. Словесный (объяснение, рассказ)
2. Наглядность (личный показ педагога)
3. Практический (наглядная демонстрация формируемых навыков, выполнение движений).

Структура занятий

1. Подготовительная часть (разминка)
2. Основная часть (разучивание нового материала)
3. Заключительная часть (закрепление изученного материала)

Итогом занятий является танец. Танец, поставленный на основе выученных движений, помогает развить танцевальность. Преодолевая технические трудности, дети приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность.

Список литературы:

1. Бекина С.И. Музыка и движение. М.: «Просвещение»-1999.
2. Лисицкая Т. Н. Гимнастика и танец. М.: «Просвещение»-1999.
3. Луговская Т. Ритмические упражнения, игры и пляски. М.: «Композитор»- 1996.
4. Мошкова Е. И. Ритмика и танцы. М.: «Просвещение»-1999.

Учебно-тематический план и содержание программы

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Ознакомление с правилами техники безопасности. Танцевальная разминка. Просмотр видео с танцами.	1
2	Вводная беседа о танце «Кто придумал первый танец?» Постановка корпуса. Позиции головы, корпуса.	1
3	Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Повторение позиций ног: «бабочка» (1п.), «стрекоза» (2п.), «ёлочка» (3п.), «стрелочка» (4п.), «лодочка»(6п.). Игры. Т.Б.	1
4	Позиции рук. Повторение позиций рук: «луна» (подг.п.), «кораблик» (1п.), «звездочка» (2п.), «солнце» (3п.). Т.Б.	1
5	Основные шаги танца. Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, шаги с припаданием. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Т.Б.	1
6	Разучивание шуточного танца «Учитель танцев». Позиции ног, рук. Танцевальные позы. Т.Б.	1
7	Танец «Учитель танцев». Разучивание элементов танца. Т.Б.	1
8	Танец «Учитель танцев». Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Постановка танца. Т.Б.	1
9	Танец «Шарики воздушные». Разучивание элементов танца. Т.Б.	1
10	Танец «Шарики воздушные». Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Постановка танца. Т.Б.	1
11	Танец «Нежность». Разучивание элементов танца. Т.Б.	1
12	Танец «Нежность». Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Подготовка костюмов. Т.Б.	1
13	Танец «Этот Новый год». Разучивание элементов танца. Т.Б.	1
14	Танец «Этот Новый год». Разучивание элементов танца. Т.Б.	1
15	Танец «Этот Новый год». Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Т.Б.	1
16	Танец «Этот Новый год». Постановка танца. Подготовка костюмов. Т.Б.	1
17	Танец «Маруся». Разучивание элементов танца. Т.Б.	1
18	Танец «Маруся». Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Т.Б.	1

19	Разучивание элементов танца «Мы – дети России». Т.Б.	1
20	Танец «Мы – дети России». Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Т.Б.	1
21	Танец «Мы – дети России». Постановка танца. Подготовка костюмов. Т.Б.	1
22	Танец «Цветы для мамы». Разучивание элементов танца. Т.Б.	1
23	Танец «Цветы для мамы». Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Т.Б.	1
24	Шуточный танец «Тополек». Разучивание элементов танца. Т.Б.	1
25	Шуточный танец «Тополек». Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Т.Б.	1
26	Танец «Не отнимайте солнце у детей». Разучивание элементов танца. Т.Б.	1
27	Танец «Не отнимайте солнце у детей». Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Т.Б.	1
28	Танец «Зажгите свечи» к празднику 9 Мая. Разучивание элементов танца. Т.Б.	1
29	Танец «Зажгите свечи» к празднику 9 Мая. Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Т.Б.	1
30	Разучивание танца «Весну звали». Разучивание элементов танца. Т.Б.	1
31	Танец «Весну звали». Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Т.Б.	1
32	Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Т.Б.	1
33	Повторение ранее разученных танцев.	1
	Повторение ранее разученных танцев.	
34	Репетиция танцев. Подготовка к выступлению.	1
	Репетиция танцев. Подготовка к выступлению.	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464159

Владелец Сарапульцева Ольга Николаевна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024