

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
с. НИЯ

РАССМОТРЕНО
На методическом совете школы
Протокол № 1
« 08 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор, МОУ СОШ с. Ния УЖМО
Иванович/Кичий Д.Г.
Приказ № 19 от « 08 » 08 2024 г.



СОГЛАСОВАНО
Руководитель центра «Точка роста»
/Малых Е.В.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Танцевальная азбука»
Направленность программы: (художественно-эстетическое направление)

Возраст детей: 6-10 лет
Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель:
Педагоги дополнительного образования
Голубева Екатерина Александровна
Бельская Наталья Александровна
Златина Татьяна Ивановна

п. Ния 2024

Пояснительная записка

Программа предназначена для внеклассной работы с учащимися младшего школьного возраста.

Для детей 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 нарушения.

Повышение двигательной активности полностью сказывается на физическом состоянии учащихся.

Цель программы:

развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

Задачи программы:

- корректировать дефекты психического и физического развития детей младшего школьного возраста.;
- 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

Срок реализации программы 4 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 час (60 мин). Общее количество часов по программе -288. Кроме этого предусмотрены мероприятия на каникулах на каждый год обучения.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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.

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.

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.

II. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ КУРСА

Программа рассчитана на общее количество учебных часов за год обучения – 288 часов

1 класс 72 часа (2 часа в неделю по 60 минут)

2 класс 72 часа (2 часа в неделю по 60 минут)

3 класс 72 часа (2 часа в неделю по 60 минут)

4 класс 72 часа (2 часа в неделю по 60 минут)

III. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Тема. Содержание.	Общее количество часов	В том числе	
			теоретических	практических
1	Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой занятий.	1	1	
1. <u>Формирование навыков танцевальных движений.</u>		12		
2-3	Танцевальные позиции рук и ног. Постановка корпуса. Подготовительная позиция ног (первая невыворотная) пятки вместе, носки врозь. II позиция, III позиция, VI позиция. Подготовительное положение. Первая позиция, Вторая позиция. Третья позиция	2	1	1
4-5	Выполнение хореографических упражнений у станка Разминка. Растяжка. Деми плие. Батманы.	2		2
6-7	Выполнение танцевального комплекса упражнений с полуприседом. Разминка. Растяжка. Деми плие. Батманы. Упражнений с полуприседом.	2		2
8-10	Выполнение танцевального комплекса упражнения с поворотом. Разминка. Растяжка. Разучивание танцевального комплекса упражнений с поворотом.	3		3
11-13	Синхронное выполнение танцевальных движений. Отработка синхронности.	3	1	2
2. <u>Танцевальные шаги</u>		26		
14-15	Танцевальные шаги. Приставной шаг. Выполнение приставного шага по кругу без музыки и под музыку. Приставной шаг левой ногой, правой ногой, переменный.	2		2

16-17	Танцевальные шаги. Шаг с прискоком. Выполнение шага с прискоком по кругу, с поворотом.	2		2
18-19	Танцевальные шаги. Шаг галопа. Выполнение галопа по кругу, вперёд и в сторону.	2		2
20-21	Танцевальные шаги. Шаг польки. Выполнение польки вперед, отработка подскоков.	2		2
22-23	Танцевальные шаги. Шаг польки в парах. Выполнение польки вперед в парах с остановкой лицом друг к другу и поворотом с полуприседом.	2		2
24	Танцевальные движения в круге. Танцевальные шаги по кругу. Выполнение танцевальной композиции из сочетаний шагов и движений в парах.	1		1
25-26	Русский хоровод. Выполнение элементов хоровода держась за руки и друг за другом.	2		2
27	Ручеёк. Отработка хоровода с элементами ручейка.	1		1
28	Присядка в русском танце. Выполнение присядки с выставлением ноги на пятку. Выполнение присядки с подскоком на пятки.	1		1
29-30	Движение к центру круга. Отработка танцевальных шагов с элементами хоровода к центру круга.	2		2
31	Танец в паре. Приставные шаги в паре. Выполнение танцевальной композиции приставными шагами. Отработка синхронности.	1		1
32	Танец в паре. Приставные шаги в паре с поворотом. Дополнение танцевальной композиции поворотами и сменой мест.	1		1
33	Движения польки. Отработка движений польки: галоп, полька вперед, подскоки. Выполнение танцевальной композиции.	1		1
34-36	Постановка русского народного танца «Пошла Дуня за водой» Танцевальная композиция с элементами русского народного танца в парах.	3		3
37-39	Постановка русского народного танца «Речка»	3		3

	Танцевальная композиция с элементами русского народного танца, хоровод.			
3. Ритмические танцы.		31		
40	Перекрестные шаги. Выполнение перекрестного шага на два счета, ускоряя ритм.	1		1
41	Шаг с поворотами и хлопками. Выполнение ритмических поворотов с добавлением хлопков.	1		1
42-43	Комплекс ритмических движений с поворотами. Выполнение танцевального комплекса ритмических шагов с поворотами и подскоками.	2		2
44-51	Постановка группового танца «Зонтики» Танцевальная постановка с ритмическими движениями по кругу.	8		8
52-60	Постановка группового танца «Голубая канарейка» Танцевальная постановка с ритмическими движениями в парах.	9		9
61-68	Постановка парного танца «Кадриль с семечками» Танцевальная композиция с элементами русского народного танца и ритмических движений.	8		8
69	Итоговое выступление	1		1
70	Виртуальная экскурсия «Танцы народов России». Просмотр фильма с танцами народов России.	1	1	
ВСЕГО		70	4	66
Мероприятия на каникулах				
1	«Калейдоскоп». Просмотр выступлений детских танцевальных коллективов	1		
2	«Зимушка- зима» Прогулка на свежем воздухе.	1		

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Тема. Содержание.	Общее	В том числе
---	-------------------	-------	-------------

		количество часов	теоретических	практических
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой занятий.	1	1	
4. <u>Формирование навыков танцевальных движений</u>		11		
2	Статические позы. Повторение ранее изученных статистических поз.	1		1
3	Медленная смена поз. Отработка основных поз классического танца, медленная смена основных поз.	1		1
4	Ритмические шаги. Повторение ранее изученных шагов: приставные шаги в сторону, перекрестные шаги, повороты. Отработка синхронности.	1		1
5	Переменный шаг. Выполнение переменного шага по кругу.	1		1
6	Шаг с притопом на месте. Выполнение шага с притопом на месте с добавлением движений рук. Отработка синхронности.	1		1
7	Боковой шаг с притопом. Выполнение бокового шага с притопом с добавлением движений рук. Отработка синхронности.	1		1
8	Переменные притопы. Выполнение переменных притопов с добавлением движений рук. Выполнение танцевальной композиции с ранее изученными притопами.	1		1
9	Припадание. Выполнение движений припадания в сторону.	1		1
10	Подскоки. Выполнение подскока на месте и в движении по кругу.	1		1
11	Шаг «Гармошка». Выполнение шага гармошка от центра врозь и вправо-влево.	1		1
12	Галоп. Повторение шагов галопа вправо, влево и по кругу с добавлением	1		1

	движений рук. Выполнение движений в паре.			
5. Постановки народных танцев		26		
13	Разновидности народных танцев. Теоретический экскурс.	1	1	
14-19	Танцевальная постановка «Сударушка» Танцевальная композиция с элементами русского народного танца.	6		6
20-25	Танцевальные постановка «Морячки» Танцевальная постановка с ритмическими движениями и элементами русского народного танца.	6		6
26-32	Танцевальная постановка «Метелица» Танцевальная композиция с элементами русского народного танца.	7		7
33-38	Танцевальная постановка «Танец снежинок». Танцевальная композиция по мотивам русского танца.	6		6
6. Полька и вальс.		32		
39	Разновидности классических танцев. Теоретический экскурс.	1		1
40-41	Полька вперед. Отработка движений польки в парах.	2		2
42-47	Танцевальная композиция «Французская полька». Танцевальная постановка с элементами польки и ритмическими движениями по кругу.	6		6
48-55	Танцевальная композиция «Чарли» Танцевальная постановка с ритмическими движениями и элементами польки.	8		8
56-62	Вальсовые шаги. Выполнение простых шагов в парах: лодочка, лодочка с поворотом, перемена пар.	7		7
63-69	Танцевальная постановка «Вальс- прощание» Танцевальная постановка с элементами вальса в парах.	7		7
70	Отчетный концерт	1		1
	ВСЕГО	70	2	68

Мероприятия на каникулах				
1	«Калейдоскоп». Просмотр выступлений детских танцевальных коллективов	1		
2	«Веселые горки» Прогулка на свежем воздухе, катание на санках.	1		

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Тема. Содержание.	Общее количество часов	В том числе	
			теоретических	практических
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой занятий.	1	1	
7. <u>Формирование навыков народных танцевальных движений.</u>		24		
2-3	Комбинированные движения рук в русском танце. Изучение основных и комбинированных позиций рук в русском танце. Отработка позиций рук в парной композиции.	2	1	1
4-5	Переменный ход с проскальзывающим ударом по 1-й позиции. Отработка переменного хода с добавлением удара по 1 позиции.	2		2
6-7	Сценический переменный ход Выполнение сценического переменного хода на полупальцах вперед и назад.	2		2
8-9	Девичий плавный ход с одной ноги (воронежский ход). Отработка павного хода вперед, назад с добавлением движений рук.	2		2
10	Шаркающий ход. Выполнение шаркающего хода с полуприседом.	1		1
11-12	Боковой ход «Припадание». Выполнения бокового хода с припаданием и поворота вокруг себя.	2		2
13	Тройная хлопушка с притопом Выполнение тройной хлопушке правой и левой руками.	1		1

14-15	Ход уральская «Ш е с т е р а». Выполнение хода с подскоками и ударами носком свободной ноги позади опорной.	2		2
16	Выполнение присядок 1-го вида. (Для мальчиков) Хлопушка по голенищу сапога выдвинутой вперед ноги. Выполнение хлопушки с притопом и ударением о голенище сапога правой и левой ноги.Выполнение присядок с выбросом ног в стороны, на каблуки, с «ковырялочкой»	1		1
17-18	Дробный ход Выполнение дробного хода, переменного дробного хода и мелкого дробного хода.	2		2
19	Веревочка (простая) Выполнение веревочки на месте, вперед и назад. Выполнение веревочки с преступлениями вперед с добавлением движений рук.	1		1
20-21	Сидячий танец. Изучение и выполнение основных сидячих фигур танцев северных народов.	2		2
22-23	Образы животных. Изучение и выполнение основных ритуальных танцевальных движений танцев северных народов.	2		2
24-25	Топорок. Изучение и выполнение основных ритуальных танцевальных движений танцев северных народов.	2		2
8. <u>Постановки народных танцев</u>		15		
26-29	Танцевальная постановка «Медленная речка». Танцевальная композиция с элементами русского народного танца.	4		4
30-36	Танцевальная постановка «Светит месяц». Танцевальная композиция с элементами русского народного танца.	7		7
37-40	Танцевальная постановка «Удачная охота» Танцевальная композиция с элементами северных народных танцев.	4		4
9. <u>Постановки классических танцев</u>		30		

41-45	Танцевальная постановка «Американская полька» Танцевальная постановка с элементами польки и ритмическими движениями в парах.	5		5
46-47	Вальсовый шаг по кругу. Выполнение вальсового шага по кругу в парах. Отработка движений лодочки и поворота.	2		2
48-55	Танцевальная постановка: вальс «Зимний вальс». Танцевальная постановка с элементами вальса в парах.	8		8
56-61	Движения и позиции менуэта. Изучение и отработка основных движений менуэта.	6	1	5
62-69	Танцевальная постановка «Менуэт» Танцевальная постановка с элементами менуэта в парах.	8		8
70	Отчетный концерт	1		1
	ВСЕГО	70	3	67
Мероприятия на каникулах				
1	«Калейдоскоп». Просмотр выступлений детских танцевальных коллективов	1		
2	«Веселые горки» Прогулка на свежем воздухе, катание на санках.	1		

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Тема Содержание.	Общее количество часов	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой занятий.	1	1	
10. <u>Формирование навыков народных танцевальных движений</u>		8		

2	Шаг с двойным подскоком. Выполнение белорусского танцевального шага с двойным подскоком.	1		1
3	Шаг с проскальзыванием. Выполнение белорусского танцевального шага с проскальзыванием на одной ноге с ударом-подушечкой стопы другой ноги.	1		1
4	Перескоки в парах. Выполнение перескоков из стороны в сторону в парах с переступаниями.	1		1
5	Полька из белорусского танца «Янка». Выполнение польки с поворотом из танца «Янка», выполнение польки с вращением.	1		1
6	Выполнение присядок 2-го вида (для мальчиков) Выполнение присядок второго вида: «Ползунок», «Волчок», «Мячик», присядки из белорусского танца.	1		1
7	«Концовки в русском танце. Ключи». Разучивание и выполнение концовок: «Простой ключ», «Двойной ключ», «Тройной ключ», «Концовка с шагом назад и проскальзыванием вперед»	1		1
8-9	Дробь «в три ножки», или «трилистник». Выполнение дробного шага «в три ножки», или «трилистник», с последующими двумя притопами одной и другой ногой.	2		2
11. <u>Постановки народных танцев</u>		15		
10-14	Танцевальная постановка «Петербургская кадриль». Танцевальная постановка с элементами народных танцев и кадрили.	5		5
15-19	Танцевальная постановка «Бульба». Танцевальная постановка белорусского танца «Бульба» с сольным исполнением.	5		5
20-24	Танцевальная постановка «Финский танец» Танцевальная постановка с ритмическими элементами и элементами польки в парах.	5		5
12. <u>Формирование навыков движений классических танцев</u>		28		

25-26	Закрытые переменны Разучивание движений классического вальса. Выполнение закрытых перемен правой и левой ногой. Отработка в парах.	2		2
27-28	Поворот в вальсе. Разучивание движений классического вальса. Выполнение левого и правого поворота.	2		2
29-30	Правый спин поворот. Разучивание движений классического вальса. Выполнение спин поворота по кругу в парах.	2		2
31-32	Двойной левый спин. Разучивание движений классического вальса. Выполнение левого спин поворота по кругу в парах. Соединение ранее изученных элементов.	2		2
33-34	Левое корте. Разучивание движений классического вальса. Выполнение левого корте. Соединение ранее изученных элементов.	2		2
35-36	Виск. Разучивание движений классического вальса. Выполнение движения «виск» в парах. Отработка синхронности.	2	1	1
37-38	Шассе Разучивание движений классического вальса. Разучивание шага «шассе из ПП», выполнение после фигуры «виск»	2	1	1
39-40	Поступательный боковой шаг. Разучивание движений танго. Выполнение поступательного бокового шага	2		2
41-42	Поступательное звено. Разучивание движений танго. Выполнение фигуры «Поступательное звено».	2		2
43-44	Левый поворот. Разучивание движений танго. Выполнение открытого левого поворота, дама в линию с закрытым окончанием.	2		2
45-46	Открытый левый поворот. Разучивание движений танго. Выполнение открытого левого поворота, дама – сбоку, с открытым окончанием. Соединение с ранее	2		2

	изученными движениями.			
47-48	Джайв –шассе. Разучивание движений джайва. Выполнение фигуры «джайв-шассе»	2		2
49-50	Фолавей – движение. Разучивание движений джайва. Выполнение основного фолавей-движения. Соединение с ранее изученными элементами.	2	1	1
51-52	Смена мест с правого на левое Разучивание движений джайва. Выполнение смены мест с правого на левое в соединении с ранее изученными элементами.	2		2
13. <u>Постановки классических танцев</u>		18		
53-57	Танцевальная постановка. Медленный вальс «Амели». Танцевальная постановка в парах с изученными элементами медленного вальса, с сольным исполнением.	5		5
58-63	Танцевальная постановка Танго «Кумпарсита». Танцевальная постановка в парах с изученными элементами танго с сольным исполнением.	6		6
64-69	Танцевальная постановка Джайв «Веселый рок'н ролл». Танцевальная постановка в парах с изученными элементами джайва.	6		6
70	Отчетный концерт	1		1
	ВСЕГО	70	4	66
Мероприятия на каникулах				
1	Онлайн- уроки бального танца. Работа с интернет –ресурсами.	1		
2	«Веселые горки» Прогулка на свежем воздухе, катание на санках.	1		

IV. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Фирилеева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, 2010
2. «Са-Фи-Дансе» авторы: Фирилеева Ж.Е., Сайкина Е.Г. С-П, 2010г
3. «Школа танца» авторы: Бурмистрова И, Силаева К. С-П, 2003г
4. «Уроки танцев» автор: Джим Холл, М., 2009г

