


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16»**

 <p>УТВЕРЖДАЮ и.о. директора МБОУ «СОШ №16» <u>Н.Н. Чехова</u> Приказ № 583 «20» августа 2024 г.</p>	<p>ПРИНЯТО ПС «30» августа 2024 г. Протокол № <u>1</u></p>
---	--

**Рабочая программа  
Внеурочной деятельности  
«Город танца»**

направление: спортивно-оздоровительное  
основное общее образование  
класс 6  
2024 – 2025 учебный год  
количество часов по учебному плану 34

Составитель:  
Сараева А.С.

Усолье-Сибирское

2024

## **1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Город танца» 1 год обучения разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75), «Конвенции о правах ребёнка», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, утвержденным приказом Минобрнауки России (от 09.11.2018 г. № 196), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области от 2016 года, Уставом МБОУ «СОШ №16».

**Уровень реализации программы** – ознакомительный, программа рассчитана на 1 год обучения и нацелена на развитие основных психофизических качеств ребенка среднего школьного возраста и является законченным одногодичным этапом.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что именно в первые шесть-семь лет ребенок приобретает большую часть того опыта, который он приобретает за всю жизнь. Сегодняшние дети меньше восхищаются и удивляются. Психологи сетуют на нехватку наблюдательности, слабое внимание и отсутствие творческой выдумки. Большинство младших школьников подвержены нервным расстройствам и истощениям, заторможенностью или гиперактивностью, страхам, суетливостью, развязностью поведения. Кроме этого, у таких детей, зачастую, отсутствуют навыки произвольного поведения, недостаточно развиты память, скудный словарный запас. Самый короткий путь к эмоциональному раскрепощению ребенка, снятию зажимов, пробуждению и формированию художественного воображения - через танцевальные движения.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что именно ритмика является основным видом деятельности ребенка. Возможности ритмики огромны: тематики безграничны и могут утолить любые интересы и потребности. В игре дети ненавязчиво знакомятся с окружающим миром через звуки, краски, образы, музыку. Каждый человек рождается с большим творческим потенциалом. Поэтому, чем раньше мы начнем заниматься развитием природных способностей ребенка, тем раньше он проявит свою самобытность.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на обучение детей 5 класса, ранее не занимавшихся ритмикой.



**Наполняемость учебных групп** – до 15 обучающихся. В группу принимаются обучающиеся без конкурсного отбора. Состав групп постоянный.

**Форма занятий** является групповой.

**Форма обучения** по программе очная.

Программа учитывает возрастные особенности обучающихся среднего школьного возраста, предполагает 1 год начального обучения.

### **Содержание программы**

На первом этапе обучения, происходит включение в программу знаний по музыке, уроков ритмики. Музыка для учащихся становится возможностью выразить себя, найти свою музыку для души. Сегодня образцом для подражания становятся исполнители часто звучащие в эфире. И за мишурой аранжировки слушатели подростки не замечают пустоты текста, примитивных мелодий. Уроки ритмики раскрывают перед обучающимися иные грани музыки достойные внимания. Целью занятия ритмикой является развитие слуха, чувства ритма, формирование музыкального восприятия и представлений о выразительных средствах музыки.

За первый этап обучения (5 класс) приобретает определенный баланс знаний, который они будут раскрывать, активизировать на занятии с элементами импровизации. Данные занятия раскроют способности, помогут выразить и заявить о своем «Я», тем самым утвердить свое положение в современном мире. Главная задача занятия, уметь выразить свои ощущения, используя язык хореографии, литературы и изобразительного искусств, и содействие личностному и профессиональному самоопределению учащихся.

#### **Режим занятий:**

<b>Год обучения</b>	<b>Возраст детей</b>	<b>Количество часов в неделю/ количество часов в год</b>	<b>Продолжительность занятий</b>
1 год обучения	6 класс	1 ч/ 34 ч	Занятия 1 раз в неделю / 45 минут

**Объем программы:** 34 часа в год.

Занятия ведутся на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «СОШ №16» г. Усолье-Сибирское.

## 1.2 Цель, задачи программы

**ЦЕЛЬ программы:** создание условий для творческого развития детей и социальной адаптации средствами хореографического искусства.

Учитывая, что занятия по ритмике и танцу являются дополнительной частью образовательной и коррекционно-развивающей работы в специальной школе, можно выделить

**Три направления:**

1. Образовательное.
2. Воспитательное.
3. Коррекционно-развивающее.

Каждое направление решает свои задачи:

### 1-2. Образовательно-воспитательное:

- а) воспитание нравственных личностных качеств и эмоциональной отзывчивости, дисциплинированности, взаимопомощи, ответственности к заданию, самостоятельности, собранности и т. д.
- б) восприятие музыкальных образов и умение выразительно двигаться в соответствии с заданным или придуманным образом, что способствует развитию творческих способностей детей.

### 3. Коррекционно-развивающее:

- а) Развитие и коррекция основных видов движений, серии движений, музыкально - ритмических движений.
  - б) Развитие и коррекция психических функций и компонентов деятельности, совершенствование психомоторики.
  - в) Развитие способности ориентироваться в пространстве.
  - г) Развитие эмоционально-волевой сферы и личностных качеств.
- Эти задачи связаны и решаются в комплексе на каждом занятии. В зависимости от уровня развития и индивидуальных личностных особенностей они конкретизируются. Занятия носят интегрированный характер, что позволяет сделать процесс познания и развития ненавязчивым, интересным, а главное, продуктивным.

## 1.3 Содержание программы. Учебный план

### 1 год обучения

№ занятия	Тема	Количество часов
1	Правила техники безопасности	1
2	Музыкальная грамота	1
3	Ритмика.	1
4	Современное хореографическое искусство	1



5	Бальные танцы	1
6	Игрогимнастика	1
7	Партерная гимнастика	1
8	Знакомство с рисунком танца «Венский вальс»	1
9	Исполнение образно-игровых движений	1
10	Просмотр видеокассет, дисков	1
11	Разминка	1
12	Исполнение танца «Вальс»	1
13	Торжественный танец-шествие «Полонез»	1
14	Элементы историко-бытового танца «Полонез»	1
15	Просмотр видеокассет, дисков	1
16	Постановка корпуса	1
17	Подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций	1
18	Исполнение танца «Полонез»	1
19	Рождение и становление музыкального стиля	1
20	Ритмико-гимнастические упражнения	1
21	Занятные факты о рок-музыке	1
22	Просмотр видеокассет, дисков	1
23	Исполнение танца «Рок-н-ролл»	1
24	История не народного греческого танца «Сиртаки»	1
25	Синхронность и координация танцевальных движений	1
26	Просмотр видеокассет, дисков	1
27	Упражнения для развития плавности и мягкости движений под музыку	1
28	Умения быстро менять направление и характер движения	1
29	Исполнение танца «Сиртаки»	1

30	История и особенности популярного латиноамериканского танца «Ча-ча-ча»	1
31	Основные элементы кубинского народного танца «Ча-ча-ча»	1
32	Просмотр видеокассет, дисков	1
33	Работа в паре	1
34	Исполнение танца «Ча-ча-ча»	1
		34 итог

№ занятия	Содержание занятия	Форма проведения занятия
1	<p>Правила техники безопасности.</p> <p>Правила поведения на занятиях.</p> <p>Особенности внешнего вида учащегося.</p> <p>Знакомство с одним из видов искусства – хореографией и содержанием программы. Общеразвивающие упражнения</p>	беседа
2	<p>Музыкальная грамота.</p> <p>Элементы музыкальной грамоты.</p> <p>Слушание музыки.</p> <p>Понятие темп и ритм.</p> <p>Определение сильной и слабой доли такта в музыке.</p> <p>Сильная доля</p>	беседа
3	<p>Ритмика. Что такое ритмика?</p> <p>Роль ритмики в повседневной жизни человека.</p> <p>Слушание и разбор в танцевальной музыке.</p> <p>Ритмичное исполнение характерных движений под различные мелодии</p>	беседа, практическое занятие



4	Энциклопедия танца. Балет от истоков. Что такое хореография? Современное хореографическое искусство. 5 выдающихся российских балерин - эталон в мировом балете: Анна Павлова, Галина Уланова, Ольга Лепешинская, Майя Плисецкая, Людмила Семеняка	беседа, защита мини-проектов, практическое занятие
5	Бальные танцы. Чемпионат мира по европейским танцам среди профессионалов. Роланд Мадер и Франциска ТрибеМадер. Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Развитие бального танца	защита мини-проекта, практическое занятие
6	Игрогимнастика. Основные позиции рук и ног классического танца. Знакомство с ориентировкой в пространстве	обучающее занятие
7	Партерная гимнастика. Основные элементы партерного экзерсиса: напряжение и расслабление мышц в положении лежа, упражнения для улучшения гибкости шеи, упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника, упражнения для улучшения подвижности коленных суставов, упражнения для растяжки и формирования танцевального шага, упражнения для исправления осанки. Постановка корпуса	обучающее занятие

### Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Детский фитнес. М., 2006.

5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
6. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
8. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
9. «Ритмика. Музыкальное движение», М, «Просвещение», 1972
10. «Основы современного танца», М, «Просвещение», 2005
11. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
12. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.
13. Методика хореографической работы в школе. А. Бондаренко. – Киев, Музыка, 1985.
14. Т.А. Устинова. Русское народное творчество. Серия хореография. – Ленинград.: Искусство, 1976.
15. Танцевальная мозаика. С.Л. Слуцкая. – М.: Линка-пресс, 2006.
16. Школа классического танца. В. Костровицкая, А. Писарев, - Ленинград.: Искусство, 1976.
17. «Музыка и движение», М, «Просвещение», 1981
18. «Урок русского народного танца», М, «Просвещение», 1995
19. Зацепина К. «Народно - сценический танец», М, «Просвещение», 1976
20. Климов А., «Основы русского народного танца», М, «Просвещение», 1994
21. Луговская А. «Ритмические упражнения, игры, пляски», М, Просвещение», 1991