

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно – образовательный центр «Родник» г. Улан-Удэ

Утверждаю:



Рабочая программа

*кружка по хореографии
«В мире танца.»*

Возраст учащихся: 8 – 16 лет

Авторы:

Тулеглович Татьяна Васильевна
педагог дополнительного образования.

г. Улан-Удэ, 2026 г.

Содержание программы:

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план на 2 сезон	6
3.	Содержание учебного плана на 2 сезон	7
4.	Ожидаемые результаты на 2 сезон	9
5.	Методическое обеспечение программы	10
6.	Список рекомендуемой литературы.	11

**ТАНЦЫ – самый красивый вид физической активности,
не имеющий возрастных рамок.**

**ТАНЦЫ – в качестве тренинга не уступают
плаванью и бегу,
а по воздействию на фигуру - шейпингу.**

**ТАНЦЫ – восполняют дефицит ритмических движений,
восстанавливают душевное и физическое здоровье,
ликвидируют стрессы.**

ТАНЦЫ - это счастье, это наслаждение!

Каждый избирает для себя форму досуга в соответствии со своими вкусами, склонностями, возрастом, самочувствием и даже настроением. Для одних нет ничего более приятного, чем посвятить время книге, другие торопятся на футбольный матч. Но есть такая категория, для которых слово – танец, является источником нетерпеливого, волнующего, многочасового ожидания.

Танец – не только источник движения под музыку, но и форма общения, причем и партнеров по танцу, и всех присутствующих в зале, находящихся в данную минуту в роли зрителей.

Танец откроет для детей богатый мир добра, света, красоты, научит творческой преобразовательной деятельности.

Актуальность

Общение и положительные эмоции – вот две основные функции танца. При этом вторая, как мне кажется, является основной. Танец не только отражает жизнь, ещё в большей степени он передаёт наше собственное отношение к жизни. Танец побуждает нас к действию – мы учимся танцевать, но даже тот, кто не танцует, находит в танцах что-то своё: кто-то любит слушать танцевальную музыку, а кого-то влечёт сама атмосфера танцевальной площадки. Музыка, свет, общество людей создают атмосферу, в которой танцор всегда может проявить свою индивидуальность, рассказывая о себе языком танца.

Педагогическая целесообразность.

Данная программа позволяет воспитанникам, посещающим танцевальный кружок, научиться основным танцевальным движениям танцев различных народов,

современным танцам. Ребята учатся передавать характер, сюжет танца. Кроме этого, они развивают свои творческие способности, учатся держаться на сцене при зрителях (что позволяет не чувствовать себя скованно и возле доски на уроке)

Занятия хореографией повышают тонус, поднимают настроение и эмоциональность, прививают прекрасное чувство к танцевальному искусству.

В начале каждого занятия включены ритмические движения и упражнения стретчинга.. Движения, построенные по принципу «от простого к сложному», подготавливают организм к физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, шеи, рук, способствуют развитию координации и ловкости.

Группы детей:

- ✓ младшая танцевальная группа 3 отряд
- ✓ средняя танцевальная группа 2 отряд
- ✓ старшая танцевальная группа 1 отряд
- ✓ смешанная (продвинутая) группа №4

Программа танцевального кружка по типу – **адаптированная**, по организации учебного процесса – **краткосрочная**.

Цели обучения:

Создание необходимых условий для духовно-нравственного личностного роста ребенка и формированию его внутреннего мира средствами музыки и хореографии

Задачи:

1. формирование художественного вкуса, интереса к музыке и танцевальному искусству, приобщение к их истории и традициям
2. раскрытие потенциала личности средствами танцевальной деятельности;
3. развитие музыкального слуха, памяти, ритма
4. формирование красоты и пластики движения
5. умение выразительно и непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером музыки, динамикой
6. формирование культуры общения, терпимости и уважительного отношения к другим детям;

В результате посещения ребятами танцевального кружка, они должны знать и уметь:

Уметь:

- правильно выполнять танцевальные композиции;
- правильно дышать во время танца;
- работать со зрителем и держать уверенно себя на сцене;

Знать:

- основные танцевальные движения разных народов;
- приемы составления тематических композиций;
- роль костюма танцора.

Принципы обучения:

- личностно-ориентированного подхода;
- доступности;
- систематичности и последовательности;
- соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

Методы обучения:

- словесные методы и демонстрация
- наблюдение;
- учебно-практические.

Методы воспитания:

- личный пример;
- поощрение.

Формы занятия:

- практические;
- индивидуальные;
- репетиционно-постановочная работа

Формы обучения:

- индивидуальные
- групповые

Учебно - тематический план.

№	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теория. Вводное занятие. Ритмика.	20 мин.	1ч. 40мин.	2ч.
2.	Разучивание танцевальных движений. 1. «Колокольчики» (бур.танец) 2. «Цыганский танец» 3. «Буги- Вуги»	20 мин	5ч. 40мин.	6ч.
3.	Разучивание танца.	20 мин	5ч. 40мин.	6ч.
4.	Спортивно- трюковая азбука.	20 мин	1ч. 40мин.	2ч.
5.	Концертное выступление		2ч.	2ч.
	Итого:	40 мин.		18ч.

Программа рассчитана на 1 лагерный сезон (21 день)

Учебно - тематический план.

№	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теория. Вводное занятие. Ритмика.	20 мин.	40мин.	1ч.
2.	Разучивание танцевальных движений. «Вальс»	20 мин	3ч. 40мин.	4ч.
3.	Разучивание танца.	20 мин	2ч. 40мин.	3ч.
5.	Концертное выступление		1ч.	1ч.
	Итого:	60 мин.		9ч.

Программа рассчитана на 1 лагерный сезон (21 день)

Содержание плана на 2 сезон (18 ч.)

Объем программы: 18 часов.

Возраст детей: 8-16 лет.

Содержание программы.

1. Теория. Вводное занятие. Ритмика. - 2 часа

- 1.1 Организационная работа. Техника безопасности. Распределение по группам. История танца.
- 1.2 Выбатывать осанку, умение держать голову и корпус прямо.
- 1.3 Различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз. Характер музыки. Темп музыки. Метроритм. Динамику.
- 1.4 Учить передавать в движении простейший ритмический рисунок.
- 1.5 Воспитывать дружеские взаимоотношения в танцах, умение подчинять свои интересы интересам всего коллектива.

2. Разучивание танцевальных движений - 6 часов.

- 2.1 Шаг и бег в различных рисунках.
- 2.2 Разучивание музыкальных движений, включающие коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмические движения для дальнейшего использования при разучивании танцев.
- 2.3 Разучивание основных танцевальных движений для композиции «Буги - Вуги». Изучение бального этикета воспитывает у детей культуру поведения в обществе, чувство такта, благородства, гуманное отношение друг другу. У молодых людей – уважительное и заботливое отношение к девушке, таким образом, воспитывая в себе настоящие мужские качества.
- 2.4 Народно-сценический танец незримо прочно связан с жизнью и незаметно подчиняется её переменам. Каждый танец отвечает характеру, духу того народа, у которого он зародился. Народно-сценический танец имеет чёткую функциональную задачу. У каждой национальности есть свои народные танцы со своими неповторимыми особенностями и манерой исполнения и каждый по-своему интересен, ярок, самобытен. Тематика и хореографическая лексика народно-сценических танцев, прежде всего, зависит от национального характера, от природных и климатических условий, рода занятий, исторических событий.

На занятиях учащиеся знакомятся с русским, цыганским и бурятским танцем. «Бурятский танец» подразумевает не только изучение Ехора, но и других бурятских танцев, например, «Колокольчики» (девичий танец).

Изучая народный танец, дети раскрывают для себя все традиции, обряды и культуру народа.

3. Разучивание танцев- бчасов

1. «Колокольчики».
2. «Цыганский танец»
3. «Буги-Вуги»

С детьми ставятся (бальные, народные, современные, эстрадные и другие танцы) для выступления на мероприятиях в течении смены.

На репетиционных занятиях отбатывается танцевальная композиция: нарабатывается техника исполнения движений, стилистическая манера исполнения, музыкально-ритмическое исполнение, чистота рисунков и перестроений в танцевальном номере, идет работа над художественной выразительностью поставленного образа.

4.Спортивно- трюковая азбука - 2 часа.

- 4.1 Растяжка.
- 4.2 Тренировка по акробатике (индивидуально).
- 4.3 Парная акробатика.

5.Концертное выступление - 2часа.

Выступление на «Хороводе Дружбы»

Выступление на Закрытие смены

Структура и ход урока:

1. Подготовительная;
2. Основная;
3. Заключительная.

Для достижения поставленных целей важно правильно организовать урок, учитывать возрастные особенности детей, следить за состоянием здоровья каждого ребенка на уроке:

1. **Подготовительная часть урока** – подготовка организма к будущей физической нагрузке – это танцевальная разминка и общее физическое развитие (общеразвивающие упражнения);
2. **Основная часть урока** – знакомство с краткой историей танца, с его отличительной особенностью и манерой исполнения, с базовыми шагами и движениями танца;
3. **Заключительная часть урока** – стрейчинг (растяжка разных групп мышц) или силовая нагрузка (упражнения для укрепления мышц тела, упражнения на выносливость организма, прыжки и т.д.).

Ожидаемый результат:

1. Освоить гимнастическую подготовку.
2. Добиться полной связи движений с музыкой.
3. Уметь легко, пластично двигаться, согласуя движения с построением музыкального произведения.
4. Уметь в движениях передать характер музыки.
5. Освоить различные танцевальные движения.
6. Выступление на закрытие смены.

Обучающиеся должны уметь:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях лагеря;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни отряда и лагеря (музыкальные вечера, концерты);
- наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;

Предмет хореографии, прежде всего, способствует личностному развитию обучающегося, поскольку обеспечивает понимание искусство хореографии как средство общения между людьми. В нем раскрываются наиболее значимые для формирования личностных качеств ребенка «вечные темы» искусства: добро и зло, любовь и ненависть, жизнь и смерть, материнство, защита отечества и другие, запечатленные в художественных образах. На основе освоения обучающимися танцевального искусства в сфере личностных действий будут сформированы эстетические и ценностно-смысловые ориентации обучающихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма, потребности в творческом самовыражении.

Методическое обеспечение программы.

В хореографическом объединении «В мире танца» созданы условия для проведения занятия кружка. На занятиях дети знакомятся с различными танцами (народными, бальными, современными), учатся правильно подготавливать свое тело для выполнения различных гимнастических трюков и акробатических упражнений. Освоение материала происходит в основном в процессе практической деятельности. Закономерности использования различных хореографических средств и техник определяются темой конкретного занятия.

Прохождение каждой новой теоретической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика.

Список используемой литературы.

1. В.М.Стриганова и В.И. Уральской. Современный бальный танец Москва «Просвещение»1978год.
2. Библиотечка «в помощь художественной самодеятельности» №6. Бальные танцы. Москва 1985год.
3. О.В.Иванова Народные танцы Москва 2006год.
4. О.В.Савинкова, Т А.Полякова. Москва. Методическое пособие.2003год.
5. В.В.Воронкова. Программа специальных образовательных учреждений 2009год.
6. И.В. Лифиц Ритмика образовательная педагогика 1997год.
7. Р.Е.Славский. Пантомима 1962год.г.Ярославль.
8. Р.Е.Славский. Искусство пантомимы.Г.Ярославль.1962г.
9. И.Г.Рутберг. Жест-язык пантомимы.1972год.
10. П.Мартен. Спортивная гимнастика Москва 2004год.
11. В.П.КОркин Акробатика. «Физкультура и спорт» 1989год

Календарный тематический план на 2 сезон (21 день) – 18 часов

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел №1. Вводное занятие. Ритмика. – 2 ч.								
1	Июнь	25.06	2 гр. 9.30 – 11.00 3 гр. 11.10 – 12.45 1 гр. 16.30 – 18.00	Теория	2	Организационный момент. Инструктажи по ТБ и ПП. «Ритмика» (разминка)	Сцена	Знаком-во Беседа
Раздел №2. Разучивание танцевальных движений – 6 ч.								
2	Июль	27.06	2 гр. 9.30 – 11.00 3 гр. 11.10 – 12.45 1 гр. 16.30 – 18.00	Теория Практика	2	Разучивание основных танцевальных движений, ходов, проходов, рисунок танца.	Сцена	Наблюдение Контроль
		30.06	2 гр. 9.30 – 11.00 3 гр. 11.10 – 12.45 1 гр. 16.30 – 18.00	Практика	2	Разучивание основных танцевальных движений, ходов, проходов, рисунок танца.	Сцена	Наблюдение Контроль
		02.07	2 гр. 9.30 – 11.00 3 гр. 11.10 – 12.45 1 гр. 16.30 – 18.00	Теория Практика	2	Разучивание основных танцевальных движений, ходов, проходов, рисунок танца.	Сцена	Наблюдение Контроль
Раздел №3. Разучивание танца – 6 ч.								
		04.07	2 гр. 9.30 – 11.00 3 гр. 11.10 – 12.45 1 гр. 16.30 – 18.00	Теория Практика	2	Постановочно – репетиционная работа	Сцена	Наблюдение Контроль
		07.07	2 гр. 9.30 – 11.00 3 гр. 11.10 – 12.45 1 гр. 16.30 – 18.00	Теория Практика	2	Постановочно – репетиционная работа	Сцена	Наблюдение Контроль
		09.07	2 гр. 9.30 – 11.00 3 гр. 11.10 – 12.45 1 гр. 16.30 – 18.00	Практика	2	Постановочно – репетиционная работа	Сцена	Наблюдение Контроль
Раздел №4. Спортивно – трюковая азбука – 2 ч.								
		11.07	2 гр. 9.30 – 11.00 3 гр. 11.10 – 12.45 1 гр. 16.30 – 18.00	Практика	2	Подготовка и выполнение трюков: «колесо», «мостики» с поддержкой и из положения стоя.	Сцена	Наблюдение Контроль
Раздел №5. Концертное выступление – 2 ч.								
		12.07	2 гр. 9.30 – 11.00 3 гр. 11.10 – 12.45 1 гр. 16.30 – 18.00	Практика	2	Подведение итогов. Выступление.	Сцена	Наблюдение Контроль

Календарный тематический план на 2 сезон (21 день) Смешанная (продвинутая) группа – 9 часов «Вальс»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел №1. Вводное занятие. Ритмика. – 1 ч.								
1	Июнь	26.06	4 гр. 16.30 – 18.00	Теория	1	Организационный момент. Инструктажи по ТБ и ПП. «Ритмика» (разминка)	Сцена	Знаком-во Беседа
Раздел №2. Разучивание танцевальных движений – 4 ч.								
2	Июль	29.06	4 гр. 16.30 – 18.00	Теория Практика	1	«Вальс»: положение в паре, основной ход, «малый квадрат» на месте, рисунок танца	Сцена	Наблюдение Контроль
		01.07	4 гр. 16.30 – 18.00	Практика	2	«Вальс»: «большой квадрат» на месте, вращения, поддержки в паре.	Сцена	Наблюдение Контроль
		03.07	4 гр. 16.30 – 18.00	Теория Практика	1	«Вальс»: провороты под рукой, «малый квадрат» в движении по кругу	Сцена	Наблюдение Контроль
Раздел №3. Разучивание танца – 3 ч.								
		06.07	4 гр. 16.30 – 18.00	Теория Практика	2	«Вальс» Постановочно – репетиционная работа	Сцена	Наблюдение Контроль
		08.07	4 гр. 16.30 – 18.00	Теория Практика	1	«Вальс» Постановочно – репетиционная работа	Сцена	Наблюдение Контроль
Раздел №4. Концертное выступление – 1 ч.								
		12.07	4 гр. 16.30 – 18.00	Практика	1	Подведение итогов. Выступление.	Сцена	Наблюдение Контроль