

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Турмышская средняя общеобразовательная школа»
Янтиковского муниципального округа Чувашской Республики**

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
Протокол №1 от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора
Л.И. Матросова
Приказ №118-О от 29.08.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

творческой направленности

«Студия MIX»

2025 – 2026 учебные годы

Срок обучения – 1 года
Уровень программы - базовый

Составил:
педагог дополнительного образования,
Капитонова Ольга Николаевна

с. Турмышы, 2025 г.

1. Пояснительная записка

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 кружка «Ритмика и танец» соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования 2004 г. и составлена на основе программы «Ритмика и балльные танцы» под редакцией Е. И. Мошковой, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 1997г. Педагогическая целесообразность и актуальность программы.

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным.

Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Танец способствует обучению правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Содержание программы предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки и сказок, игровой материал, которые используются на всех занятиях.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Программа направлена на обучение детей умению танцевать красиво, двигаться в свободной непринуждённой манере и владеть ритмопластикой танца, а также решение оздоровительных задач.

Практическая значимость

Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

Цель и задачи программы

Цель программы - укрепление физического и психического здоровья, обучение начальным навыкам танцевального искусства, воспитание хореографической культуры, формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с предметом начальная хореография;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм.

Развивающие:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности;
- развитие навыков ориентировки в пространстве;
- развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;
- развитие выворотности ног;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- развитие танцевального шага.

Воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков.
- воспитание трудолюбия;
- воспитание стремления к двигательной активности;
- воспитание ответственности, упорства, силы воли;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- способствовать формированию личности инициативной, целеустремленной;
- воспитание коллективизма.

Категория обучающихся

Программа «Ритмика и танец» ориентирована на детей школьного возраста от 13 до 15 лет.

Режим занятий: Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу. Во время занятий предусмотрены 15 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Каждое занятие включает:

- организационную часть,
- разминку,
- экзерсис у станка,
- ритмические упражнения,
- подведение итогов занятия,
- проветривание помещения.

Планируемые результаты освоения программы

К концу года обучения дети будут знать:

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- выполнять элементы партерной гимнастики;

2. Личностные метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Личностные результаты:

- воспитание интереса к танцевальному искусству;
- привитие эстетического вкуса, формирование эмоциональной отзывчивости;
- проявление таких качеств как целеустремленность, чувство ответственности за результат совместной деятельности, терпение и выдержка;
- формирование культуры общения и поведения в коллективе.

Метапредметные результаты:

- развитие танцевальных способностей;

- развитие внимания, чувства ритма, умения двигаться под музыку;
- развитие координации движений;
- развитие гибкости, физической силы и выносливости.

Предметные результаты:

- знание основных хореографических терминов, различных танцевальных шагов, рисунков движений;
- умение выполнять элементы классического, народного и бального танцев;
- владение навыками простых перестроений;
- умение ориентироваться в сложных перестроениях;
- исполнение простых и усложненных танцевальных композиций;
- умение переключать внимание с одной задачи на другую.

3. Содержание программы.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

Ритмика, элементы музыкальной грамоты.

Танцевальная азбука (тренаж).

Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).

Беседы по хореографическому искусству.

Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

4. Тематическое планирование.

(102 часа)

№	Тема занятия	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Введение.	1
2	Музыкальное знакомство	1
3	Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, строение).	2
4	Такт.	2
5	Музыкальный жанр.	2
6	Упражнения на внимание	2
7	Упражнения для рук, ног и осанки	2
8	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	2
9	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	2
10	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	2

11	Понятие о рабочей и опорной ноге.	2
12	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	2
13	Простейшие танцевальные элементы.	2
14	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	5
15	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	3
16	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	2
17	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	2
18	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1
19	Русский танец.	15
20	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	5
21	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	2
22	Бальный танец «Вальс».	20
23	Современный танец	14
24	Аэробика.	10

5. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Занятия проводятся в просторном, светлом, проветренном чистом зале, оснащенном хореографическими станками и зеркалами.

Оборудование, необходимое для проведения занятий:

- спортивный (гимнастический) инвентарь.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер (ноутбук);
- аудиоколонки;
- аудио и видеозаписи.

Требования к внешнему виду обучающихся:

- тренировочная одежда
- специальная танцевальная обувь (чешки, туфли).

Рекомендуемая литература.

I. Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996.
2. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
3. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
5. Захаров В.М. Радуга русского танца. – М.: Вита, 1986.
6. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
7. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.

8. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
9. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
10. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
11. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Вартус, 1982.
12. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.

II. Литература, рекомендуемая для детей и родителей.

- Барышникова Т. «Азбука хореографии», «Айрис - пресс» Москва, 2001г.
- Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: Новое слово, 2004.
- Немова Г.В., Малышева А.Н. «Праздники, игры и танцы» Ярославль, академия развития, 2007 г.
- Образцова Т.Н. «Музыкальные игры для детей» М; Этрол Лада 2005г.
- Прокопов К., Прокопова В. «Клубные танцы» М; АСТ Астрель хранитель, 2006 г.
- Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор. Пара. - М., 2007.
- Фомиченко И., Михайлова М. «Танцуем, играем, всех приглашаем», Ярославль, Академия развития 2007г.