

"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №25"  
(МАОУ «СОШ № 25»)

670031, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Цыбикова, 2,  
Тел/факс (3012)233652, e-mail – [uu\\_school25@mail.ru](mailto:uu_school25@mail.ru)

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  
Т. И. Усынина  
«31» марта 2022 г.

ПРИНЯТО  
Педагогическим Советом школы  
Протокол № 20  
от «31» 03 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ТАНЦУЙ НА ЗДОРОВЬЕ!»  
ЛДП – 2021**

г. Улан-Удэ  
2022

## Пояснительная записка

Программа по предмету «Танцуй на здоровье» составлена в соответствии с основными идеями педагогической концепции А.Я.Вагановой, Т.С.Ткаченко и требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по искусству, по программе «Танцуй на здоровье», рассчитана на детей младшего школьного возраста 6-10 лет, 3 часа в неделю, всего 9 часов.

В большей степени программа ориентирована на реализацию компенсаторной функции искусства: снятие нервно-психических перегрузок учащихся, адаптации учащихся в новом коллективе, обеспечение безопасной и продуктивной организации свободного времени в условиях летнего городского оздоровительного лагеря.

В основу обучения детей этого возраста необходимо положить игровое начало. Речь идет о том, чтобы сделать игру органичным компонентом занятия. Игра на занятии не должна являться наградой или отдыхом после нелегкой работы, скорее труд возникает на почве игры, становится ее смыслом и продолжением.

Ритмические упражнения и игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе.

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Костная система в младшем школьном возрасте еще окончательно не сформировалась. Не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Во время занятий напряжение мышц сменяется расслаблением. Чем больше у ребенка развита способность к расслаблению мышц, тем быстрее он восстанавливается после нагрузки, а значит, выполнение упражнений происходит на более высоком уровне. Уже с первого дня обучения детям нужно постоянно напоминать о положении корпуса, чтобы правильная осанка вошла в привычку.

**Цель программы:** развитие творческой активности детей и приобщение их к искусству хореографии.

**Задачи:**

Образовательная: овладение первоначальными танцевальными навыками.

Развивающая: развитие танцевальных и музыкальных способностей.

Воспитательная: воспитать восприимчивость к творчеству.

Оздоровительная: развитие физической силы и выносливости.

**Общая характеристика курса**

В данный этап обучения включаются коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. Они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 45 минут, всего 9 часов.

**Планируемые результаты:**

**Метапредметными результатами** освоения дополнительной образовательной программы основного общего образования являются:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебной и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- понимание единства художественного и технического развития искусства;
- формирование и развитие эстетической культуры;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки музыкального и танцевального материала;

**Предметные результаты** изучения хореографии отражают опыт учащихся в танцевально-творческой деятельности:

- формирование основ эстетической и танцевальной культуры, развитие художественного вкуса и устойчивого интереса к искусству танца;
- овладение основами танцевальной грамотности;
- умение воплощать художественные образы посредством пластики, актерского мастерства, импровизации;
- развитие основных физиологических качеств (координированность, грациозность, гибкость).

**Выпускник научится:**

- определять основные рисунки в танце;
- выполнять танцевальную лексику выразительно, образно, в соответствии с ритмом, темпом, стилем, характером музыкальной композиции;
- координировать свои движения;
- самостоятельно импровизировать на заданную музыкальную тему;
- взаимодействовать со сверстниками, партнёрами по танцу в процессе творческой деятельности.

#### Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Кол-во часов: всего    теория    практика
---	------------------	---

1.	Вводное занятие. Хореография как вид искусства.	1	0,5	0,5
2.	Ритмические упражнения.	2	0,5	1,5
3.	Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнований.	1	0,5	0,5
4.	Партерная гимнастика.	2	0,5	1,5
5.	Танцевальные элементы и комбинации.	3	1	2
	Итого:	9	3	6

### Содержание учебного курса

#### Тема №1: «Вводное занятие. Хореография как вид искусства».

1. Организационное занятие. Знакомство (игры). Построение и принципы занятий. Беседа о хореографическом творчестве. Жанры. Творческие коллективы, звезды танца.

#### Тема №2: Ритмические упражнения

1. Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно). Построение и перестроение (шеренга, колонна, круг).
2. Творческое занятие (импровизация).

#### Тема №4: Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования.

1. Музыкально- игровой образ (бабочки, цветы, лягушки и т.д.); игры развивающего характера («Угадай-ка», «Кружок», «Зеркало».)

#### Тема №5: Партерная гимнастика

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
2. Упражнения на улучшение эластичности мышц тела и подвижности суставов.

#### Тема 6: Танцевальные элементы и комбинации.

1. Танцевальный шаг с носка, с каблука, бег на полупальцах, марш, галоп, поскоки, приставной шаг;
2. Прыжки по 6 позиции;
3. Комбинирование простых танцевальных движений.

### Календарно – учебный график

Дата	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
------	--------------	--------------	----------------

	1	<u>«Вводное занятие. Хореография как вид искусства».</u>	Беседа
	1	Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно). Построение и перестроение (шеренга, колонна, круг).	Показ по линиям. Работа по парам.
	1	Творческое занятие (импровизация).	Показ по линиям. Работа по парам.
	1	Музыкально- игровой образ (бабочки, цветы, лягушки и т.д.); игры развивающего характера («Угадай-ка», «Кружок», «Зеркало»)	Наблюдение
	1	Партерная гимнастика. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	Наблюдение
	1	Партерная гимнастика. Упражнения на улучшение эластичности мышц тела и подвижности суставов.	Наблюдение
	1	Танцевальный шаг с носка, с каблука, бег на полупальцах, марш, галоп, поскоки, приставной шаг;	Показ по линиям.
	1	Прыжки по 6 позиции;	Наблюдение.
	1	Комбинирование простых танцевальных движений.	Показ по линиям.