

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 6»
Камышловкого городского округа

ПРИНЯТО

педагогическим советом
протокол № 1 от 26.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
№ 75-од от 27.08.2025

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
художественной направленности
«Радуга ритмов»**

Возраст: 7-15 лет

Срок реализации: 1 год

Камышлов, 2025

Образовательная (общеразвивающая) программа дополнительного образования детей танцевального кружка «Радуга ритмов» является модифицированной и разработана на основе примерных (типовых) программ: Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

При разработке учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения главный государственный санитарный врач российской федерации постановление от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

- Устав образовательного учреждения;

- Основная образовательная программа образовательного учреждения.

Актуальность программы заключается в том, что стремление к красоте тела, красоте движений, к красоте и выразительности в проявлении чувств должны быть не случайными, а постоянными. Этому способствуют занятия танцевального кружка «Радуга ритмов».

Занятия кружка направлены, в первую очередь, на реализацию запросов и интересов учащихся и родителей.

Танец сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического развития и образования, а так же эффективен, как развивающее средство. Красивые манеры, походку, правильную осанку, выразительность движений и поз необходимо воспитывать систематически и с раннего возраста. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря хореографическому образованию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру. Приобщение к искусству хореографии включает ознакомление учащихся с источниками танцевальной культуры, с традициями классического танца, с самобытностью национальных танцев, связанных с укладом жизни народов, с их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодий.

Цели программы:

- раскрытие творческой личности ребёнка средствами хореографического искусства;
- создание условий для самореализации ребёнка в творчестве;
- создание благоприятных условий для укрепления здоровья;
- формирование духовно – нравственной личности ребёнка средствами танцевального искусства.

Задачи:

Образовательные:

- обучение детей танцевальным движениям;

- формирование умения слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их с помощью танцевальных движений;
- формирование культуры движения, выразительности движений и поз;
- формирование умения ориентироваться в пространстве;

Воспитательные:

- развитие у детей активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры личности ребенка;
- создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве – учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех;
- привлечение детей к изучению танцевальных традиций;

Развивающие:

- развитие творческих способностей детей, воображения и фантазии;
- развитие музыкального слуха и чувство ритма, темпа;
- развитие исполнительских навыков в танце;

Оздоровительные:

- укрепление здоровья детей;
- развитие ловкости, гибкости, координации движений, умения преодолевать трудности;
- формирование осанки.

Структура занятий:

Подготовительная часть (разминка)

Основная часть (разучивание нового материала)

Заключительная часть (закрепление выученного материала)

Учебный план и программа занятий предусматривают обучение ребят азбуке музыкального движения – музыкального слуха и памяти, пространственной ориентации, упражнениям, способствующим физическому развитию, укреплению мышц, подвижности суставов, гибкости позвоночника, развитию чувства ритма, получение знаний и умений по музыкальной грамоте, хореографии.

Способы проверки результатов реализации программы: проверка теоретических знаний через решение тестовых заданий, практических умений – через концерты, открытые уроки.

Состав танцевального кружка «Радуга ритмов». Состав танцевального кружка - учащиеся 7-15 лет. Рекомендуемый минимальный состав групп: по 8-10 человек. При наборе обучающихся первого года обучения комплектация групп может происходить с превышением состава, т.к. всегда существует естественный отсев членов танцевального кружка в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам смогут участвовать в показательных концертах и выступлениях.

При приеме обучающихся в танцевальный кружок необходимо получить от родителей (законных представителей) заявление о зачислении детей.

В самом начале работы кружка проводится инструктаж по правилам поведения и соблюдения мер безопасности в период проведения занятий, тренировок, участия в

показательных выступлениях и концертных мероприятиях, о чем делается запись в журнале учета работы танцевального кружка.

Режим и организация работы танцевального кружка. Программа обучения рассчитана на 102 учебных часа в год (по 1 часу три раза в неделю): включая теоретические занятия, практические занятия (в т.ч. подготовку и проведение показательных мероприятий, подведение их итогов).

Учебно-тренировочные и зачетные выступления, танцевальные показательные мероприятия включены в сетку часов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

Основные виды деятельности:

- теоретические занятия-лекции;
- практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, домашние задания, комплексы ритмико-гимнастических упражнений, танцевальные движения и др.);
- репетиции танцевальных номеров;
- участие в концертных и показательных мероприятиях.

Данная программа включает в себя следующие разделы:

1. Азбука музыкального движения
2. Упражнения на ориентировку в пространстве
3. Ритмико-гимнастические упражнения
4. Игры под музыку
5. Танцевальные движения и танцы.

Формы проведения занятий: фронтальные, групповые и индивидуальные.

На каждом занятии планируется живая практическая работа самих членов танцевального кружка (упражнения, разучивание танцевальных движений и фигур, репетиции, простейшие выступления), чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя. Правильно поставленный учет дает возможность руководителю определить недостатки в учебно-тренировочной работе и наметить пути и способы их устранения.

Учет работы танцевального кружка «Радуга ритмов» ведется в специальном журнале (отдельно на каждую группу), который является отчетным и финансовым документом.

Успеваемость обучающихся учитывается по усвоению теоретических знаний и практических навыков в соответствии с требованиями программы.

В танцевальном кружке ведется учет достижений каждого его члена, на которого заведено портфолио, куда записываются мероприятия, место и время их проведения, участие и результаты в учебных и показательных выступлениях и творческих конкурсах.

Тематический план

№ п\п	Наименование темы.	Количество часов		
		всего	теория	практич.
1.	Введение в программу. Вводный инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2.	Азбука музыкального движения	40	4	36
3.	Ритмико-гимнастические упражнения	36	4	32
4.	Игры под музыку	20	4	16
5.	Танцевальные движения и танцы	215	12	203
	Показательные (отчетные) выступления	28	---	28
	Итого:	340	25	315

Содержание программы

1. Введение в программу. Вводный инструктаж по технике безопасности

Беседа о ритмике и хореографии. Понятия о танцевальных движениях под музыку. Краткая характеристика танцев (классический, русский народный, диско).
Инструктаж по технике безопасности на занятиях в танцевальном кружке.
Заполнение анкет (портфолио) членов кружка.

2. Азбука музыкального движения

Теория.

Характер музыки. Темп. Строение (вступление, окончание). Точки зала. Терминология.

Практические занятия.

Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Начало и окончание движения вместе с музыкой, различение музыкальных частей. Движение в различных темпах. Определение характера музыки словами и передача изменения характера в движении по точкам зала. Построение и перестроение: построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному в пары и обратно, на месте и на шагах. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, построение «цепочкой», построение «воротца». Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

3. Ритмико-гимнастические упражнения

Теория.

Позиция ног I-III (условно), VI. Первоначальные сведения по анатомии человека. Терминология.

Практические занятия.

Повороты и наклоны головы. Поднятие и опускание плеч. Наклоны корпуса. Вращение кистей рук. Поднимание ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута). Сочетание подъема на полу пальцах и с последующим приседанием по VI позиции. Прыжки по VI позиции на месте.

Партнерный тренаж. Положение сидя. Упражнения на сгибания ног. Упражнения на развитие мышц туловища. Наклоны вперед, вытянув руки, наклоны вперед, соединив стопы, наклоны в стороны на широкой растяжке. Положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола. Сокращение и вытягивание стопы по первой и по шестой позициям. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины.

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое

поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

4. Игры под музыку

Теория.

Выбор игры и музыкального сопровождения. Обсуждение хореографических элементов и разъяснение их выполнения.

Практические занятия.

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

5. Танцевальные движения и танцы

Теория.

Прослушивание музыки и просмотр видеоматериала с записями танцев. Понятия об изучаемом танце, об интервалах в нем. Понятия о движении по ходу танца и обратно. Понятие о ведущей роли мальчиков в парном танце. Положение рук в танце. Терминология.

Практические занятия.

Раскрывание рук вперед – в сторону из положения на «поясе», в характере русского танца соединяя потом это упражнение с поворотом головы и корпуса. Основные танцевальные движения. Танцевальный шаг вперед и назад, на полупальцах, легкий бег. Шаг с подскоком. Удары стопой по VI и по III позиции ног. Тройной притоп. Боковой галоп по 6 позиции. Поклоны и реверансы. Хлопки в ладоши. Положение рук в парных танцах: за одну руку, накрест, за две руки.

Элементарные статические танцы.

Детские современные танцевальные композиции в стиле диско танцы.

Требование к знаниям и умениям.

Реализация программы предполагает ознакомление с основными понятиями азбуки музыкального движения, с терминологией и элементарными танцевальными движениями и навыками.

Учащиеся должны знать:

- Понятие ритмики и хореографии.
- Требования техники безопасности на занятиях танцевального кружка, а также при показательных выступлениях на различных концертных площадках
- Различие между жанрами музыкальных произведений (пляска, вальс, полька, марш).
- Различие между сильными и слабыми долями в музыке.
- Классическую базу (позиции рук, ног, головы, корпуса тела).
- Основные танцевальные движения.

Учащиеся должны уметь:

- Легко, пластично двигаться, согласовывая свои движения с построением музыкального произведения.
- Передавать в движениях характер музыки.
- Танцевать несколько танцевальных композиций.

Результаты:

- участие в выступлениях на мероприятиях, проводимых в образовательном учреждении, посвященных Дню учителя, Дню матери, Новгодним праздникам. Дню Победы и т.д.;
- участие в выступлениях на других концертных площадках («Дом детского творчества», другие образовательные учреждения города Камышлова)
- личное физическое совершенство, приобщение к здоровому образу жизни, развитие коммуникативных качеств, личностное самоопределение.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Основными в освоении Программы данного курса являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается “от пола”, и следует показать и объяснить в последовательности:

- куда наступает (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;

- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Программа предназначена для преподавания основ хореографического искусства со второго по восьмой класс в режиме факультативных дополнительных занятий и является основой при проведении работы в танцевальном кружке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий.

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться и использоваться элементы из различных разделов.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, которые должны получить дети в процессе занятий: знания по музыкальной грамоте, хореографии. В практическую часть входит перечень умений и навыков.

Ожидаемый социальный эффект

При реализации данной программы предполагается получение следующих результатов:

- повысится предполагаемый охват воспитанников;
- у школьников формируются теоретические и практические навыки танцевально-хореографической деятельности;
- формируются профессиональные склонности;
- решится проблема свободного времени у учащихся;
- изучение программы позволит освоить навыки использования методов различных научных дисциплин для осуществления ритмических и танцевальных движений; позволит учащимся легко и пластично двигаться;
- сформируются жизненно необходимые практические навыки (самоорганизация, самоуправление, дисциплина, выносливость, коммуникабельность и т.д.);
- укрепится здоровье и повысится развитие гибкости, чувства ритма, ориентации в пространстве.

Критерии оценки эффективности работы по программе:

1. Создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива.
2. Сохранение контингента учащихся в течение работы по программе.

3. Повышение уровня физического развития учащихся, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию, к здоровому образу жизни.
4. Создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности учащихся.
5. Формирование у учащихся стремления к высокому исполнительскому искусству, приобретение чувства собственного достоинства.
6. Достижения мастерства при исполнении танцевальных номеров.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699202

Владелец Захарова Наталья Николаевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027