

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КРАСНОСЛОБОДСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ»  
КРАСНОСЛОБОДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. №\_\_

УТВЕРЖДАЮ:

Директор лицея  
\_\_\_\_\_ Е.Н.Голубева  
Приказ от «\_31\_» августа \_\_2022 г.  
№\_\_

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)  
танцевальной группы «Акварель»

Программа ориентирована на детей от 10 до 15 лет.

Срок реализации 1 год.

Автор: Коршунова Ирина Николаевна,  
педагог дополнительного образования

г. Краснослободск  
2022

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы	5
3. Учебно-тематический план программы	6
4. Содержание программы	9
5. Календарный учебный график программы	11
6. Календарно-тематическое планирование программы	12
7. Планируемые результаты освоения программы	13
8. Оценочные материалы программы	14
9. Формы обучения, методы, приемы, педагогические технологии	15
10. Материально-техническое обеспечение	16
11. Список использованной литературы	17

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Детская аэробика» организована по спортивно-оздоровительному направлению, обеспечивающего формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни, развитие физических сил и здоровья, выработку гигиенических навыков, активизация деятельности по развитию физической культуры, спорта, олимпийского образования.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания обучающихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия танцами. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости. Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка. В воспитании детей танец занимает особое место. Одна из основных целей его – формирование разнообразных эмоций и чувств, укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка являющихся важнейшим условием развития личности. Структура танца, его четкий рисунок формируют внешние опоры для личностного поведения ребенка. Обучение танцами помогает детям снять стресс и выработать правильную осанку, дает нужную для растущего организма физическую нагрузку, формирует красивую походку, развивает чувство ритма, музыкальность, пластику.

### **Направленность программы:**

Дополнительная общеразвивающая программа принадлежит к программам социально-педагогической направленности.

### **Новизна:**

Отличительная черта этой программы заключается в ее направленности на многие виды танцев: балльные, современные, народные, эстрадные. А также на их соединение и группировку друг с другом, что в итоге является очень интересным, запоминающимся, актуальным в современном мире. Программа предусматривает межпредметные связи с музыкой, культурой, литературой, фольклором,

сценическим искусством, ритмикой. В процессе ребенок раскрывает свои творческие способности,

**Актуальность программы** обусловлена потребностью общества в развитии нравственных, эстетических качеств личности человека. Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Педагогическая целесообразность программы :**

В процессе освоения программы решаются вопросы образования, духовно-нравственного воспитания, приобщения детей к общечеловеческим ценностям через освоение художественного опыта. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Дети занимающиеся в танцевальном кружке, принимают участие в праздничных концертах и мероприятиях города и лицея, а так же районных творческих фестивалях и конкурсах. Умения и навыки, приобретаемые на таких мероприятиях дают возможность каждому ребенку почувствовать себя более уверенными. Данные навыки положительно влияют на психологическое, физическое, эмоциональное состояние ребенка.

Выступление в лицейских праздниках, торжественных и тематических линейках, выступление на концертах в ДК, участие в муниципальных конкурсах.

**Адресат программы** дети от 6 до 15 лет. В учебную группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья. Наполняемость группы: 10-20 человек.

**Уровень программы:** ознакомительный, программа рассчитана на 9 месяцев обучения.

**Формы обучения:** очная.

**Режим занятий:** составлен согласно «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 года, занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу, общая нагрузка в неделю составляет 1 час.

**Особенности организации образовательного процесса:** занятия по данной программе проводятся с группой постоянного состава. Основными формами учебного процесса являются теоретические и практические занятия. В течение периода обучения дети знакомятся с разными видами танцев: бальные, современные, народные, эстрадные

## 2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** развитие творческих, физических, художественно-эстетических качеств обучающихся посредством занятий современными танцами. Воспитание у обучающихся чувств к прекрасному (посредством хореографической пластики) чувства дружбы и коллективизма, развитие художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

### **Задачи программы:**

*в области хореографии –*

- расширять знания в области современного хореографического искусства;
- способствовать выражению собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- формировать умение понимать «язык» движений, их красоту;
- совершенствование психомоторных способностей учащихся;
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;

*в области воспитания –*

- развитие творческих и созидательных способностей учащихся;
- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку;
- развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- содействовать гармоничному развитию творческой личности учащегося;
- развивать чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствовать нравственно – эстетические, духовные и физические потребности;

*в области физической подготовки –*

- развивать гибкость, координацию движений;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- укреплять физическое и психологическое здоровье;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование постановки корпуса и стопы;
- содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

### 3. Учебно-тематический план программы

№	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Дата проведения занятий	
				Планируемая	Фактическая
<b>1</b>	<b>Подготовка к занятиям. Повторение основных танцевальных навыков</b>	<b>6</b>			
<b>1.1</b>	Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка задач на новый учебный год.	<b>1</b>	беседа	2.09	
<b>1.2</b>	Знакомство с основными элементами различных танцев	<b>1</b>	беседа	9.09	
<b>1.3</b>	Отработка движений. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	<b>1</b>	беседа, практическое занятие	16.09	
<b>1.4</b>	Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя.	<b>1</b>	практическое занятие	23.09	
<b>1.5</b>	Разминка. Упражнение классического дренажа. Подготовка ко Дню учителя.	<b>1</b>	практическое занятие	30.09	
<b>1.6</b>	Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения. Подготовка ко Дню учителя. Прогон танца	<b>1</b>	практическое занятие	7.10	
<b>2</b>	<b>Современный танец</b>	<b>4</b>			
<b>2.1</b>	Знакомство с танцем «Флешмоб» Изучение основных элементов	<b>1</b>	беседа	14.10	
<b>2.2</b>	Отработка основных движений. Акробатика в современном танце	<b>1</b>	практическое занятие	21.10	
<b>2.3</b>	Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	<b>1</b>	беседа	4.11	
<b>2.4</b>	Отработка всего танца	<b>1</b>	практическое занятие	11.11	
<b>3</b>	<b>Составляющие характера танца</b>	<b>6</b>			
<b>3.1</b>	Танцевальная импровизация.	<b>1</b>	беседа	18.11	

3.2	Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.	1	беседа	25.11	
3.3	Ритмика. Портретная гимнастика. Разучивание движений к танцу	1	практическое занятие	2.12	
3.4	Ритмика. Разучивание движений к танцу. Подготовка к новогодним мероприятиям.	1	практическое занятие	9.12	
3.5	Соединение движений к танцу воедино.	1	практическое занятие	16.12	
3.6	Ритмика. Репетиция танца . Прогон всех танцев	1	практическое занятие	23.12	
4	<b>Движения в соответствии с характером музыки</b>	3			
4.1	Элементы черлидинга, флешмоба, спортивного танца.	1	беседа	31.01	
4.2	Гимнастика. Подготовка танца к недели классного руководителя	1	практическое занятие	20.01	
4.3	Повторение танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений.	1	практическое занятие	27.01	
5	<b>Понятие пространственных перестроений</b>	5			
5.1	Ритмика. Подготовка ко Дню защитников Отечества.	1	практическое занятие	3.02	
5.2	Разучивание движений к танцу. Подготовка ко Дню защитников Отечества.	1	практическое занятие	10.02	
5.3	Упражнения. на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава. Разучивание движений к танцу.	1	практическое занятие	17.02	
5.4	Соединение выученных движений в одну картинку стилизованного танца.	1	практическое занятие	24.02	
5.5	Соединение выученных движений в одну картинку стилизованного танца.	1	практическое занятие	3.03	
6	<b>Чтобы танец был красивым</b>	10			
6.1	Подготовка танца к Дню Победы	1	практическое занятие	10.03	
6.2	Отработка элементов	1	практическое занятие	17.03	
6.3	Отработка движений, связок	1	практическое занятие	24.03	
6.4	Отработка всего танца	1	практическое занятие	7.04	

<b>6.5</b>	Подготовка танца	<b>1</b>	практическое занятие	14.04	
<b>6.6</b>	Отработка элементов	<b>1</b>	практическое занятие	21.04	
<b>6.7</b>	Отработка танца к празднику «День Победы»	<b>1</b>	практическое занятие	28.04	
<b>6.8</b>	Отработка движений, связок	<b>1</b>	практическое занятие	5. 05	
<b>6.9</b>	Отработка танца к празднику «Последний звонок»	<b>1</b>	практическое занятие	12.05	
<b>6.10</b>	Обсуждение выступлений на концертах. Игры с детьми	<b>1</b>	беседа	19.05	



## **4. Содержание программы**

### **1. Подготовка к занятиям. Повторение основных танцевальных навыков (6 часов)**

Проведение инструктажа по технике безопасности.

Постановка задач на новый учебный год.

Знакомство с основными элементами различных танцев

Отработка движений. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.

Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя.

Разминка. Упражнение классического дренажа. Подготовка ко Дню учителя.

Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения. Подготовка ко Дню учителя. Прогон танца

### **3. Современный танец (4 часа)**

Знакомство с танцем «Флешмоб»

Изучение основных элементов

Отработка основных движений. Акробатика в современном танце

Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.

Отработка всего танца

### **4. Составляющие характера танца (6 часов)**

Танцевальная импровизация.

Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.

Ритмика. Портретная гимнастика. Разучивание движений .

Ритмика. Разучивание движений. Подготовка к новогодним мероприятиям.

Соединение движений к танцу воедино.

Ритмика. Репетиция танца. Прогон всех танцев

### **5. Движения в соответствии с характером музыки (3 часа)**

Элементы черлидинга, флешмоба, спортивного танца.

Гимнастика. Подготовка танца к недели классного руководителя.

Повторение танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений.

### **6. Понятие пространственных перестроений (5 часов)**

Ритмика. Подготовка ко Дню защитника Отечества

Разучивание движений к танцу. Подготовка ко Дню защитников Отечества

Упражнения. на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава.

Разучивание движений к танцу

Соединение выученных движений в одну картинку стилизованного танца

### **7. Чтобы танец был красивым (10 часов)**

Подготовка танца к Дню Победы

Отработка элементов

Отработка движений, связок

Отработка всего танца

Подготовка танца

Отработка элементов

Отработка движений, связок

Отработка танца к празднику «День Победы»

Отработка танца к празднику «Последний звонок»

Обсуждение выступлений на концертах. Игры с детьми

## 5. Календарный учебный график программы

Таблица 2

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Количество учебных дней	Режим занятий
01.09.2021 г.	31.05.2022 г.	34	34	34	1 раз в неделю

Продолжительность каникул – осенние с 26 октября 2022 г. по 3 ноября 2022 г.; зимние с 26 декабря 2022 г. по 8 января 2023 г.; весенние с 27 марта 2023 г. по 2 апреля 2023 г.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые практические и теоретические занятия; тестирование и участие в соревнованиях.

## 6. Календарно-тематическое планирование программы

№ п\п	Разделы (предметы)	Количество часов		
		Месяц	Теоретических занятий	Практически х занятий
1	Вводное занятие. Повторение основных танцевальных навыков	сентябрь	2	4
2	Современный танец	Сентябрь Октябрь	2	2
3	Составляющие характера танца	Октябрь Ноябрь	2	4
4	Движения в соответствии с характером музыки	Ноябрь декабрь	1	2
5	Понятие пространственных перестроений	январь – февраль-март	-	5
6	Чтобы танец был красивым	Апрель-май	1	8
7	Итоговое занятие	Май		1
	<b>Итого часов</b>		8	26

## 7. Планируемые результаты освоения программы

1. *В обучении:* научатся двигаться плавнее, шире и более пространственно, стали более сильными и гибкими, координированными, научились взаимосвязи исполнения движения с дыханием, научились свободному импровизационному движению, избавились от скованности и зажатости.
2. *В развитии:* научатся концентрироваться на процессе, на практическом применении информации, воспитанники овладели импровизационной свободой и способностью принимать творческие решения.
3. *В воспитании:* приобретут навыки самовыражения через движение, воспитанники получают удовольствие от танца, видна увлеченность процессом импровизации, понимают и умеют различать разные стили и направления в современном танце, в современной музыкальной культуре.

В ходе занятий воспитанники не только научатся основным танцевальным элементам, но и смогут общаться на языке танца, станут увереннее в себе, заинтересуются танцами, как видом творческой деятельности, что будет способствовать их успешной адаптации в обществе.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Данная рабочая программа внеурочной деятельности предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях. Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, дружелюбие, потребность в здоровом образе жизни.

## 8. Оценочные материалы программы

С целью определения результативности усвоения программы по окончании курса проводится зачет.

## 9. Формы обучения, методы, приемы, педагогические технологии

**Основные формы проведения занятий:** танцевальные репетиции, беседа, праздник.

**Основные виды занятий** – индивидуальное и групповое творчество, межгрупповой обмен результатами танцевальной деятельности.

### Методы:

- игровой;
- демонстрационный (метод показа);
- метод творческого взаимодействия;
- метод наблюдения и подражания;
- метод упражнений;
- метод внутреннего слушания.

**Метод показа.** Разучивание нового движения, позы руководитель предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

**Метод наглядности.** Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями.

### Приоритетные направления работы:

- Знакомство с историей танца, музыкальной грамотой;
- изучение элементов акробатики, аэробики, гимнастики, классического и народного танцев;
- знакомство с направлениями современного танца;
- постановка танцевальных номеров и участие в праздничных мероприятиях.

Для реализации данной программы, как показывает практика работы с подростками, необходимо учитывать некоторые особенности:

- возрастные особенности воспитанников;
- личные интересы и приоритеты воспитанников;
- потенциал группы в целом и каждого воспитанника отдельно;
- качество подготовки к моменту начала изучения предмета;
- происходящие в мире перемены.

Педагог в своей деятельности использует следующие технологии:

- здоровьесберегающая технология, помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- информационно-коммуникативная технология, позволяющая воспитанникам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре концертов и выступлений, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата;
- деятельностная технология, посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснения с последующим повторением;
- проектная технология заключается в организации под руководством педагога творческой лаборатории, где провозглашается тема и ставится задача, а воспитанники создают творческую импровизацию, участвуют в процессе подготовки традиционных мероприятий коллектива;
- игровая технология, помогает развитию творческого мышления, развивает воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе;
- технология дифференцированного обучения, помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

## **10. Материально-методическое обеспечение программы**

- учебный кабинет;
- танцевальный зал с оборудованными зеркалами и станком для классического тренажа;
- проектор, экран, ноутбук;
- музыкальный центр;
- медиатека, электронные ресурсы, образовательные диски, интернетресурсы.

## **11. Форма аттестации**

Итоговая (промежуточная) аттестация творческого объединения

## 12. Список использованной литературы

1. Базарова, Н. Азбука классического танца: учебно-методическое пособие / Н. Базарова, В. Мей. – 2 - е изд. - Л.: Искусство, 1983. – 207 с.
2. Балунова, Е.Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле: автореф. дисс. канд. пед. Наук / Балунова Е.Н. - СПб.: 2009. – 24 с.
3. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980. – 188 с.
4. Игнащенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнащенко. – М.: Физкультура и спорт, 1951. – 159 с.
5. Коркин, В.П. Акробатика : (азбука спорта) / В.П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.: ил.
6. Нестеров В.Н. Танец: учебное пособие / В.Н. Нестеров, М.П. Касаткина. - Саратов: Наука, 2008. – 26 с.
7. Озджевиз, Е.Л. Классический танец и методика его преподавания - С.: Наука, 2007.

### Интернет-источники

1. <http://dance123.ru/> - сайт Танцевальный словарь содержит информацию по истории развития танцевальных стилей и массовых танцевальных образцов, определение и описание техники исполнения многочисленных танцевальных терминов, характеристику танцев разных народов, эпох.
2. <http://www.youtube.com/user/bolshoi/featured> - официальный канал Государственного академического Большого театра России, представляет оперы, балетные спектакли русской и западной классики (включая признанные шедевры 20-го века), и специальных работ по заказу.
3. <http://mariinsky.tv> - медиавещание Мариинского театра. На сайте ведутся онлайн трансляции концертов, спектаклей. Mariinsky.tv содержит раздел видеoarхив, включающий в себя видеоматериалы концертов, спектаклей, репетиций, интервью со звёздами балета, выдающимися хореографами, театральными деятелями.
4. <http://www.horeograf.com/knigi> - на сайте представлено всё для хореографов (методическая литература, публикации, статьи, видео и аудио материалы).
5. <http://video-dance.ru/> - уроки танцев всех стилей и направлений онлайн.
6. <http://dancce.ru/swing/rock-and-roll/> - уроки танцев онлайн.
7. <http://need4dance.ru/> - энциклопедия по хореографии, сайт содержит информацию по истории появления и развития различных стилей и направлений хореографии, узнать основные движения разных танцев, ознакомиться с известными коллективами и людьми оказавшими большое влияние на развитие различных жанров хореографического искусства.
8. <http://sport-lessons.com/> - спортивные уроки онлайн.



9. [http://www.youtube.com/channel/UCwdl\\_G0ghsXcRcVhRVCMzLQ](http://www.youtube.com/channel/UCwdl_G0ghsXcRcVhRVCMzLQ) - канал о гимнастике, состоящей из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

10. <http://www.youtube.com/channel/UCu0op9WasZt-XUvtTY2GdPw/featured> - канал представляет видеоматериалы по различным сочетаниям и системам физических упражнений, составляющих основу и содержание видов спорта, входящих в программы физического воспитания в учебных заведениях.