

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 105»**

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Свобода движения»
для учащихся 6-9 (4 классов) классов
на 2026 – 2027 учебный год
направление: современное с элементами народного**

Составитель программы:
учитель начальных классов
Якушова Ульяна Николаевна

г. Котлас, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Свобода движения» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

Актуальность программы

Танец играет ключевую роль в эстетическом и физическом развитии детей. Занимаясь танцами, школьники не только укрепляют свое здоровье, но и раскрывают творческие способности, формируют хорошую осанку, повышают общую физическую активность и координацию движений.

Согласно исследуемым источникам, танец помогает гармонично развиваться ребенку, формирует культурные предпочтения и воспитывает ответственное отношение к собственному телу и поведению в социуме.

Физическое развитие: Занятия танцами способствуют укреплению мускулатуры, улучшению осанки и поддержанию общего здоровья организма.

Социальные навыки: Дети учатся работать в коллективе, взаимодействовать со сверстниками, поддерживать дружеские отношения и справляться с конкурентностью.

Творческое развитие: Танцы помогают выразить внутренние переживания, эмоции и мысли, улучшая эмоциональный интеллект и артистизм.

Эстетическое воспитание: Благодаря занятиям танцами формируется чувство прекрасного, развивается восприятие искусства и усиливается интерес к традиционной и народной культуре.

Сегодня актуальные программы предлагают детям не только классические танцы, но и современные направления, такие как уличные танцы, современный танец (модерн, контемпорари), джаз и другие стили. Эти направления отвечают потребностям молодых поколений, предлагая яркие, энергичные и свободные формы самовыражения.

Таким образом, программа танцев для школьников сохраняет свою актуальность и должна получать государственную поддержку и финансирование для дальнейшего распространения и внедрения в российские школы.

Цели программы:

1. Развитие двигательной активности школьников посредством занятий танцами.

2. Формирование устойчивого интереса к занятиям хореографическим искусством.
3. Воспитание чувства коллективизма, дружбы и взаимопомощи среди участников коллектива.
4. Повышение уровня общей физической подготовки обучающихся.
5. Привитие навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Создание условий для раскрытия творческого потенциала каждого ребенка.
2. Организация систематической тренировки основных групп мышц, формирование правильной осанки.
3. Овладение базовыми элементами различных стилей танца.
4. Участие детей в концертных выступлениях, фестивалях и конкурсах различного уровня.
5. Поддержка эмоционального благополучия учащихся путем снятия стресса и улучшения настроения через танцы.

Форма организации: внеурочная деятельность

Виды деятельности

- демонстрация техники исполнения основных движений танца;
- отработка движений;
- постановка танца;
- репетиции;
- знакомство с костюмами;
- прослушивание аудиозаписей;
- цикл бесед о разнообразных видах и жанрах хореографии.

Место проведения: МОУ «СОШ №105»

Возраст школьников: 6-9 класс (12-15 лет)

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов занятий в неделю: 2 часа, в год – 68 часов.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности дает возможность обучающимся достичь следующих результатов:

Личностные:

1. Развитие художественно-эстетическое вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
2. Реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
3. Позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

Метапредметные:

1. Развивать интерес к специальным знаниям по теории и истории искусства.
2. Использование речи для регуляции своего действия.
3. Адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.
4. Умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.
5. Умение общаться в коллективе, проявляя дружелюбие и активность.
6. Развивать эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям.
7. Развивать дисциплину, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия.
8. Умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

Предметные:

Учащиеся получают возможность научиться:

1. Правильно держать осанку.
2. Правильно выполнять позиции рук и ног.
3. Правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений.
4. Исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды.
5. Выполнять передвижения в пространстве зала.
6. Выразительно исполнять танцевальные движения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Название раздела	Кол-во часов
Раздел 1. Социокультурная роль танца: история и современность.	12
Раздел 2. Классификация хореографических направлений и стилей.	18
Раздел 3. Базовые принципы хореографии: от постановки корпуса до координации движений.	11
Раздел 4. Фольклорная хореография: традиции и региональные особенности.	11
Раздел 5. Детская эстрадная хореография: специфика жанра и методика преподавания.	10
Раздел 6. Этническое многообразие русского народного танца.	4
ИТОГО:	68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Название темы (раздела)	Основное содержание	Формы организации, виды деятельности.
Раздел 1. Социокультурная роль танца: история и современность.			
1	Введение в программу. Техника безопасности	Знакомство с целями курса. Правила работы в зале, разогрев мышц. Инструктаж по использованию народных атрибутов (платки, ленты).	Беседа, рассказ, игра
2	Основы contemporary dance: дыхание и изоляция	Постановка корпуса (placement), работа центра тяжести. Изоляция головы, плеч, грудной клетки. Упражнения на floor work (партерную технику).	Беседа, игра
3	Ритмика и музыкальный размер народной музыки	Различие между квадратной музыкой (современные треки) и переменным размером (русские плясовые). Прохлопывание и протопывание ритмических рисунков (двухдольные и трехдольные размеры).	Беседа, игра
4-6	Изучение элементов танца	Изучение упражнений, фигур танца	Демонстрация, исполнение
7	Закрепление	Закрепление приобретенных навыков, отработка элементов	Исполнение
8	Русский шаг — основа перемещения	Отработка основных видов шагов: простой, переменный, широкий («семенящий»), дробный ход. Передвижение по диагонали и кругу с сохранением современного наклона	Беседа, рассказ

		корпуса.	
9-11	Традиционные элементы в новой подаче	Ковырялочка, моталочка, молоточки, веревочка. Изучение биомеханики движений ног. Задание: исполнить классический «ключ», изменив динамику (замедлить или ускорить его под электронный бит).	Демонстрация, исполнение
12	Закрепление + подготовка номера к концерту	Закрепление навыков	Исполнение
Раздел 2. Классификация хореографических направлений и стилей			
13	Работа с пространством: рисунок танца	Понятие мизансцены. Переходы из линий в клин, круг, змейку. Использование уровней (партер-середина-воздух).	Рассказ, демонстрация, исполнение
14	Поэзия русской природы в движении	Этюды-образы: «Ветер в поле» (широкие махи, падения release technique), «Скованный лед» (резкие фиксации, popping), «Хоровод берез» (плавность рук-ветвей, спиральные скрутки).	Рассказ, демонстрация, исполнение
15	Подготовка номера к концерту		Демонстрация, исполнение
16-18	Характер персонажа: от скомороха до хип-хопера	Актерское мастерство в танце. Как передать удаль, задиристость или лирическую грусть через микс брейковых волн и русских поклонов.	Рассказ, демонстрация, исполнение
19-20	Закрепление + подготовка номера к концерту	Закрепление танца	Исполнение
21	Эстрадные танцы	Понятие «эстрадные танцы», ознакомление с танцем	Рассказ, демонстрация, исполнение

22-24	Изучение элементов танца	Изучение танцевальных движений, связок	Демонстрация, исполнение
25-26	Отработка упражнений, техники исполнения танца	Отработка синхронности, мимики	Демонстрация, исполнение
27-28	Закрепление изученных элементов танца	Отработка движений	Исполнение
29-30	Постановочно – репетиционная работа	Знакомство со сценическим искусством и актерским мастерством, постановка танца на сцене	Исполнение
Раздел 3. Базовые принципы хореографии: от постановки корпуса до координации движений.			
31-33	Положения рук в танцах и упражнениях: «руки на пояс», «руки на пояс», «руки в стороны», «руки вперед», руки «лодочкой», «круглые руки».	Позиции ног, рук. Правильное положение тела и его частей при маршировке, при выполнении танцевальных движений.	Рассказ, демонстрация, исполнение
34-35	Положение рук в народных плясках «руки на талии», «руки перед грудью», «положение рук в парах»: «свечка», «окошечко».	Позиции ног, рук. Правильное положение тела и его частей при маршировке, при выполнении танцевальных движений.	Рассказ, демонстрация, исполнение
36-37	Закрепление элементов танца к концерту	Отработка движений	Исполнение
38-39	Положение рук во время движения. «Парный танец» - муз. народная.	Положение рук в народных плясках.	Рассказ, демонстрация, исполнение
40-41	Позиции рук и ног.	Положение рук в народных плясках. Правильное положение тела и его частей	Рассказ, демонстрация, исполнение

		при маршировке, при выполнении танцевальных движений.	
Раздел 4. Фольклорная хореография: традиции и региональные особенности.			
42-43	Изучение основных построений и рисунков народных плясок с их отличительными элементами.	Положение рук во время движения.	Рассказ, демонстрация, исполнение
44-47	Импровизационный джем «Синтез-баттл»	Свободное движение под попури из фолк-трэпа (Pentatonim, The Hatters) и аутентичных записей деревенских песен. Задача: вставлять изученные народные ключи в современный танец.	Рассказ, демонстрация, исполнение
48-50	Закрепление элементов танца к концерту	Отработка движение	Исполнение
Раздел 5. Детская эстрадная хореография: специфика жанра и методика преподавания.			
51	Два вида композиций эстрадного танца (с зафиксированной последовательностью и свободным построением).		Рассказ, демонстрация, исполнение
52-53	Танец с предметом: платок и лента	Женская пластика с платком (рисунки в воздухе, восьмерки, укрывания). Мужская ловкость с лентой или поясом. Синхронизация предмета с дыханием и прыжками.	Рассказ, демонстрация, исполнение
54-57	Закрепление элементов танца к концерту	Отработка движений	Самостоятельная работа.

Раздел 6. Этническое многообразие русского народного танца.			
58-59	Сборка хореографического текста	Соединение всех блоков в единую композицию (2–3 минуты). Отработка синхронности, чистоты линий, переходов. Работа над мимикой и подачей.	Рассказ, демонстрация, исполнение
60-64	Репетиции в костюмах	Привыкание к сценической одежде (футболки + стилизованные народные элементы: пояса, жилетки, тканевые юбки поверх леггинсов). Отработка смены рисунка с учетом длинных рукавов или широких брюк.	Рассказ, демонстрация, исполнение
65-67	Закрепление элементов танца	Отработка движений	Самостоятельная работа
68	Итоговое мероприятие		

Список литературы.

1. Асафьев Б.В. «Книга о танце». Классическое исследование музыки и хореографического искусства XX века, необходимое для понимания взаимосвязей между музыкой и движением.
2. Васильев А.Ю., Цорн А.А. «История русского балета». Книга охватывает развитие русской школы классического танца, начиная с XVIII века и заканчивая современными тенденциями.
3. Гордеева Е.Н. «Основы педагогики сценической пластики». Практические рекомендации для преподавателей, раскрывающие методы развития физической подготовки танцоров.
4. Шереметьевская Н.В. «Народный танец: история и современность». и Подробное описание различных народных танцев народов мира, методики изучения и постановки народного танца.
5. Мессерер А.М. «Балетмейстер и артист». Руководство для начинающих педагогов и артистов, содержащее советы по созданию репертуара и подготовке спектаклей.
6. Чижова Л.И. «Хореография как искусство воспитания». Описание воспитательного потенциала танцевального искусства и его роли в формировании личности ребенка.

7. Громова Т.П. «Методика преподавания современного танца». Полезная книга для преподавателей современных направлений танца, предлагающая практические упражнения и схемы уроков.
8. Семёнова Г.С. «Практикум по народному танцу». Учебник, содержащий подробное описание основных элементов и движений русских народных танцев