

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Собрание учредителей АНО Лицей "Ганзейская ладья"

АНО ЛИЦЕЙ "ГАНЗЕЙСКАЯ ЛАДЬЯ"

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры

охраны и сбережения
здоровья

_____ Степанова Л.С.

ПРОТОКОЛ № 1
от «26» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Ильина М.В.

ПРИКАЗ № 202
от «27» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

АНО ЛИЦЕЙ «ГАНЗЕЙСКАЯ ЛАДЬЯ»

НА 2025-2026 гг.

Учитель: Кандалова Зоя Евгеньевна
Курс: «Танцмарафон» с 1 по 5 класс

город Калининград, 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ТАНЦМАРАФОН"

Курс внеурочной деятельности «Ритмика и танец» предусматривает выполнение специальных упражнений под музыку, способствующее развитию пространственных представлений, обучающихся; выполнение упражнений с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся 1-5 классов 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.

Программа является авторской. Программа рассчитана на 33 учебных часа (1 час в неделю).

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ТАНЦМАРАФОН"

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:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Язык танца. Направления (виды) танцев.

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.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты». С первых занятий дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий: правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением; художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, рисунок танца.

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения». Этот раздел включает изучение музыкальных и танцевальных терминов, их «применение», упражнения на развитие силовой выносливости и гибкости, музыкальности. Также, упражнение на развитие слуха, воображения.

Раздел «Язык танца» изучает особенности народных, историко-художественных и современных балльных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий.

В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии. Также дети изучают элементы современной пластики.

В комплекс упражнений входит: партерная гимнастика; тренаж на середине зала; танцевальные движения; композиции различной координационной сложности.

МЕСТО КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с учебным планом АНО Лицей "Ганзейская ладья" курс "Танцмарафон" входит в часть учебного плана по внеурочной деятельности.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "РИТМИКА"

Для достижения поставленных целей и задач предусматривается отбор основных форм занятий: индивидуальная, работа в парах, работа в группах, самостоятельная работа, и такие виды деятельности как познавательная,

исполнительская, творческая, интеллектуальная. Использование в процессе проведения занятий здоровьесберегающих технологий и развитие совместной продуктивной деятельности в диаде «Ученик – педагог» и «Ученик-Ученик» Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической. Теоретическую часть педагог планирует с учётом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "РИТМИКА"

ВОЗРАСТ – 1-5 КЛАССЫ. Танцевально-ритмическая гимнастика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Выполнение упражнений под музыку. Рисунки и перестроения в танце. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Упражнения с предметом. Комбинации хореографических упражнений. Танцевальные шаги. Ритмические танцы. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образнодвигательных действиях. Танцевальные позиции ног. Ритмические и бальные танцы. Прыжковые комбинации. Танцевальные позиции рук и ног в различных видах танцев. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Стретчинг. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка». Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов. Ритмические и бальные танцы. Форма проведения занятий: игры под музыку, ритмико-гимнастические упражнения, танцевальные упражнения, Виды деятельности. Познавательная, игровая деятельность и художественно-сценическое творчество.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; самовыражение ребенка в движении, танце; любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки; умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными познавательными действиями: перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему); пользоваться словарями, справочниками; осуществлять анализ и синтез; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; устанавливать причинно-следственные связи; строить рассуждения; овладение универсальными регулятивными действиями; самостоятельно формулировать тему и цели урока, занятия; составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность; овладение универсальными коммуникативными действиями; адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; высказывать и обосновывать свою точку зрения; слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организовано строиться

(быстро, точно); сохранять правильную дистанцию в колонне парами; самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам; соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок». учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; умение координировать свои усилия с усилиями других.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема разделов занятий	Количество часов	Дополнительные сведения (материалы, ИКТ, ЭЦР, ДЗ)
1	Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	5	Использование компьютерной и фото- техники, музыкальных комплексов, видеопроекторов
2	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения	9	Использование компьютерной и фото- техники, музыкальных комплексов, видеопроекторов, учебно-художественных иллюстраций
3	Раздел 3. Язык танца. Направления (виды) танцев	11	Использование компьютерной и фото- техники, музыкальных комплексов, видеопроекторов, учебно-художественных иллюстраций
4	Итоговая творческая работа	8	Видеосъемка
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	

Учебно-методическое обеспечение:

1. «Народный танец» (авт. Гусев Г.П., учебное пособие, 2018 г.)
2. «Путь танцора» (авт. Кусков А., ЛитРес, 2019 г.)
3. «Классический танец» (авт. Базарова Н.П., учебник, 2024 г.)
4. «Джазовый танец на эстраде» (авт. Шубарин В.А., учебное пособие + DVD, 2012 г.)
5. «Танцы для детей» (авт. Богатикова Л.Н., изд-во «Детская литература», 1959 г.)
6. «Иллюстрированная история танца» (авт. Худеков С.Н., изд-во «Просвещение-Союз», 2022 г.)
7. «Анатомия танца» (авт. Жаки Грин Хаас, практическое руководство, 2019 г.)
8. «Детский танец» (авт. Шарова Н.И., учебник + DVD, 2024 г.)
9. «Школа танцев для детей: вальс, самба, ча-ча-ча, хип-хоп» (авт. Картавых Н., Карпович О., Кобленц О., Лениздат, 2011 г.)
10. «Основные формы народного танца. Теория и методика преподавания» (авт. Касиманова Л.А., учебник + DVD, 2016 г.)
11. Информационный портал <https://infourok.ru/>