


**Русинов  
Павел  
Юрьевич**

Подписан: Русинов Павел Юрьевич  
DN: O="МБОУ "" Поташкинская СОШ""  
CN=Русинов Павел Юрьевич,  
E=Potachsa1@yandex.ru  
Основание: я подтверждаю этот  
документ своей удостоверяющей  
подписью  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2023.09.03

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Поташкинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:

Заместитель руководителя по УВР  
МБОУ «Поташкинская СОШ»

 Белоногова Л.А.  
30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

/П.Ю. Русинов/

Приказ №140-од от 30.08.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«В МИРЕ ТАНЦЕВ - ОЧКЫН»  
5-9 классы**

Возраст обучающихся – 11-15 лет

Срок реализации программы – 1 год

**Автор - составитель программы:**  
Бархаева Фидания Шайхулловна,  
педагог-дополнительного образования

д.Артя-Шигири  
2023

# Программа «В МИРЕ ТАНЦА - ОЧКЫН»

## 2. Комплекс основных характеристик

### 2.1. Пояснительная записка

Рабочая программа “В мире танца - Очкын”, разработанная для работы с учащимися среднего и старшего школьного возраста, является Приложением к Основной образовательной программе филиала МБОУ «Поташкинская СОШ»-«Арты-Шигиринская ООШ».

**Направленность программы:** Краеведческая, художественная

**Актуальность:** Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность.

Актуальность рабочей программы обусловлена ее методологической значимостью. Для обучающихся высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и как следствие этого возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения.

Повышение двигательной активности полностью сказывается на физическом состоянии учащихся.

Программа относится к художественно-эстетическому направлению. При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. В процессе занятий учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, самотворчества.

**Отличительная особенность программы:** С целью повышения уровня мотивации должна систематически проводиться воспитательная работа, направленная на положительное отношение к занятиям, используя следующие методы и приемы:

- Создание на занятии ситуации занимательности.
- Образное, эмоциональное изложение нового материала в сочетании с традициями и обычаями народов Среднего Урала.
- Развитие представлений о пластичности, эстетичности, делая максимальную опору на жизненный опыт учащихся и имеющиеся у них знания.
- Систематическое ознакомление с новинками по профилю и побуждение обучающихся к самостоятельному изучению информации.
- Ситуация успеха на занятиях создается путем оказания дифференцированной помощи разным категориям обучающихся, выполняющим работу одинаковой сложности их поощрения. Использование поощрения на занятии.

**Программа предназначена для ребят 11-15 лет**

**Адресат:** Для детей от 11 до 15 лет (численность детей от 7 до 20 человек)

**Режим занятий:** Четверг: 15.00 – 17.00 (два академических часа), перерыв между занятиями 10 минут

**Объем:** 68 часов

**Срок освоения общеразвивающей программы:**

Объем программы 68 часов,  
программа рассчитана на 68 часов

1 год обучения: 68 часов

**Уровневость общеразвивающей программы:** «Базовый уровень»

**Формы обучения:** индивидуально-групповая

**Виды занятий:** Работа в парах, коллективная работа, индивидуальная работа.

**Формы подведения результатов:** Контрольные занятия, учебные концерты, праздники

Танца

## **2.2 Цели и задачи общеразвивающей программы**

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность.

Актуальность рабочей программы обусловлена ее методологической значимостью. Для обучающихся высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и как следствие этого возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения.

Повышение двигательной активности полностью сказывается на физическом состоянии учащихся.

Программа относится к внеурочной деятельности художественно-эстетического направления. При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. В процессе занятий учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, соотворчества.

**Цель программы:** развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

**Задачи программы:**

- Развивать мотивацию детей к познанию и творчеству;
- Содействовать личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе;
- Приобщать подрастающее поколение к ценностям мировой культуры и искусству;
- сохранению и охране здоровья детей.

Программа разработана для учащихся 5-9 классов (среднего и старшего звеньев) Программа рассчитана на проведение теоретических и практических занятий с обучающимися 5-9 классов в течение одного учебного года в объеме 68 часов, продолжительностью не более 40 минут одного занятия.

**Виды деятельности, используемые на занятиях:** работа в парах, коллективная

работа, индивидуальная работа.

**Методы проведения занятий:** объяснений, пояснения в сочетании с практикой. наблюдение, коллективные и индивидуальные работы, самостоятельная работа, консультация.

**Методы контроля:** выступление на праздниках, участие в конкурсах, в школьных мероприятиях.

**Используемые технологии и методики:** личностно-ориентированные технологии в обучении хореографии возможно применение технологии разно уровневого обучения, игровая, здоровьесберегающие технологии.

## 2.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;

*Выпускник получит возможность для формирования:*

- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к изучению культуры как значимой части культуры народа, следствием чего станет приобщение к поликультурному достоянию родной страны;

### Метапредметные результаты:

*Регулятивные УУД:*

Выпускник научится:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

*Познавательные УУД:*

Выпускник научится:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

*Коммуникативные УУД:*

Выпускник научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты:**

Выпускник научится:

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

## 2.4 Содержание общеразвивающей программы

**Учебный тематический план обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Ритмические упражнения</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Контрольное занятие</b>
1.1	Упражнение на дыхание	2	2		Анализ работы
1.2	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	2		2	Анализ работы
<b>2</b>	<b>Упражнения на ковриках</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>Контрольное занятие</b>

2.1	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	2		2	Анализ работы
2.2	Поднимание ног, махи ногами	2		2	Анализ работы
2.3	Движения в образах	2		2	Анализ работы
2.4	Пантомима	2		2	Контрольное занятие
<b>3</b>	<b>Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Контрольное занятие</b>
3.1	Пластичные упражнения	2	2		Анализ работы
3.2	Поочередное расслабление всех мышц тела	2		2	Контрольное занятие
<b>4.</b>	<b>Упражнения на пластику и расслабление</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Контрольное занятие</b>
4.1	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	2	2		Анализ работы
4.2	Ритмические движения	2		2	Анализ работы
4.3	Импровизация	2		2	Контрольное занятие
<b>5</b>	<b>Пространственные упражнения</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Контрольное занятие</b>
5.1	продвижения с прыжками, бег, поскоки	2	2		Анализ работы
5.2	перестроение из одной фигуры в другую.	2		2	Контрольное занятие
<b>6</b>	<b>Ритмические комбинации</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Контрольное занятие</b>
6.1	Постановка корпуса, поклон	2	2		Анализ работы
6.2	Позиции рук, ног	2		2	Анализ работы
6.3	Приседания	2		2	Контрольное занятие
<b>7</b>	<b>Постановка корпуса, позиции ног</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Анализ работы</b>
7.1	(I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение)	2		2	Анализ работы
<b>8</b>	<b>Упражнения на середине зала</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Контрольное занятие</b>
8.1	Полуприседания	2	2		Анализ работы
8.2	Поднимание стопы на полупальцы	2		2	Анализ работы
8.3	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	2		2	Контрольное занятие
<b>9</b>	<b>Прыжки, верчения</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Контрольное занятие</b>
9.1	Прыжки на месте по I, II, III	2	2		Анализ

	позициям ног				работы
9.2	Понятие «Точка»	2		2	Контрольное занятие
<b>10</b>	<b>Комбинации движений классического танца</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Контрольное занятие</b>
10.1	Ритмические движения	2	2		Анализ работы
10.2	Мелодии в темпе музыкального движения	2		2	Анализ работы
10.3	Татарский народный танец «Общий»	2		2	Контрольное занятие
<b>11</b>	<b>Характер татарского танца</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Контрольное занятие</b>
11.1	Ручеек – элемент «Общего танца»	2	2		Анализ работы
11.2	Темп. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение)	2		2	Анализ работы
11.3	«Общий круг» - элемент татарского танца	2		2	Контрольное занятие
<b>12</b>	<b>Основные танцевальные движения</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>Праздник танца</b>
12.1	Общий танец – танец татарского народа	2	2		Анализ работы
12.2	Мелодии в темпе музыкального движения	2	2		Анализ работы
12.3	Татарский народный танец «Общий»	2		2	Анализ работы
12.4	Элементы «Общего танца»	2		2	Анализ работы
12.5	Ручеек – элемент «Общего танца»	2		2	Анализ работы
12.6	Темп. Характер татарского танца, Общий танец татарского народа	2		2	Праздник танца
		<b>68</b>	<b>26</b>	<b>42</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Ритмические упражнения:

- упражнения на дыхание;
- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.

#### 2. Упражнения на ковриках:

- лежа на животе – поднимание рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;
- лежа на спине – поднимание ног, махи ногами;
- сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;
- статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д.

#### 3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:

- движения в образах;
- пантомима.

#### 4. Упражнения на пластику и расслабление:

- пластичные упражнения для рук;
- наклоны корпуса в координации с движениями рук;
- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.

5. Пространственные упражнения:

- продвижения с прыжками, бег, поскоки;
- перестроение из одной фигуры в другую.

6. Ритмические комбинации:

- связки ритмичных движений;
- этюды;
- танцевальная импровизация.

7. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).

8. Упражнения на середине зала:

- приседания и полуприседания;
- поднимание стопы на полупальцы;
- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.

9. Прыжки, верчения:

- прыжки на месте по I, II, III позициям ног;
- верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.

10. Комбинации движений классического танца:

- этюды;
- координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений;
- координация рук и ног в исполнении движений на середине.

11. Характер татарского танца

- Ручеек – элемент «Общего танца»
- Темп. Характер татарского танца
- «Общий круг» - элемент татарского танца

12. Основные танцевальные движения:

- танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной
- Татарский народный танец
- «Общий» Элементы общего танца
- «Приветствие», «Ручеек», «Круг», «Прощание»;

**3. Организационно-педагогические условия**

**3.1 Календарно-учебный график**

**Тематическое планирование**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
1	Упражнения на дыхание	2



2	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	2
3	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	2
4	Поднимание ног, махи ногами	2
5	Движения в образах	2
6	Пантомима	2
7	Пластичные упражнения	2
8	Поочередное расслабление всех мышц тела	2
9	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	2
10	Ритмические движения	2
11	Импровизация	2
12	Ритмические комбинации: этюды	2
13	Связка танцевальных движений	2
14	Постановка корпуса, поклон	2
15	Позиции рук, ног	2
16	Приседания	2
17	Полуприседания	2
18	Поднимание стопы на полупальцы	2
19	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	2
20	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	2
21	Понятие «Точка»	2
22	Ритмические движения	2
23	Мелодии в темпе музыкального движения	2
24	Татарский народный танец «Общий»	2
25	Элементы «Общего танца»	2
26	Ручеек – элемент «Общего танца»	2
27	Темп. Характер татарского танца	2
28	«Общий круг» - элемент татарского танца	2
29	Общий танец – танец татарского народа	2
30	Мелодии в темпе музыкального движения	2
31	Татарский народный танец «Общий»	2
32	Элементы «Общего танца»	2
33	Ручеек – элемент «Общего танца»	2
34	Темп. Характер татарского танца, Общий танец татарского народа	2
		<i>68 часов</i>

### 3.2 Условия реализации программы

#### Методическое обеспечение программы

Результат реализации программы во многом зависит от подготовки учителя, взаимодействия и сотрудничества с родителями, ответственности обучающихся.

- **Материально-техническое обеспечение**

Музыкальный зал.

Музыкальный центр.

Диски с записями музыки.

Колонки.

Детские и взрослые костюмы.

Атрибуты.

- **Методические материалы**

- a. Ритмические упражнения, хореография и игры», Г. А. Колодницкий. - М.: Дрофа, 2015г,
- b. Танцуй веселей: методическое пособие с аудио-приложением по обучению детей татарским танцевальным движениям, А.Г. Мансуров – Казань: «Наследие», 2012.

### **3.3 Формы аттестации**

Формы контроля: контрольные занятия, учебные концерты, праздники танца.

## **4. Список литературы**

Федеральные законы

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 29.07.2017)

### **4.1. Нормативно документы**

Федеральный закон Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. №197-ФЗ «Трудовой кодекс Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2021) /извлечение/

Постановления Правительства РФ

Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г. № 1490 “О лицензировании образовательной деятельности”

Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 N 1441 “Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг”

Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 N 295 (ред. от 31.03.2017) “Об утверждении государственной программы Российской Федерации “Развитие образования” на 2013 – 2020 годы”

Приказы Министерства просвещения РФ

Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196”

Приказ Министерства просвещения РФ от 16 сентября 2020 г. N500 “Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам”

Приказ Минпросвещения РФ от 26.08.2020 N 438 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения”

Приказ Минпросвещения РФ от 5.09.2019 N 470 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196”

Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (с изм. и доп. от 30.09.2020 г.)

**Печатные пособия:**

Танцуй веселей: методическое пособие с аудио-приложением по обучению детей татарским танцевальным движениям, хореография и игры»,

**i. Технические средства обучения**

Музыкальный центр, музыкальные диски

**Оборудование зала:** Коврики, обручи, скакалки.

**Список литературы****Рабочая программа ориентирована на учебники:**

1. Литература 5 класс: Учебник-хрестоматия в 2 ч. - 2-е изд. В.Я. Коровиной. - М.: Просвещение, 2019
2. Литература 6 класс: Учебник-хрестоматия в 2 ч. - 2-е изд. В.Я. Коровиной. - М.: Просвещение, 2019
3. Литература 7 класс: Учебник-хрестоматия в 2 ч. - 2-е изд. В.Я. Коровиной. - М.: Просвещение, 2019
4. Литература 8 класс: Учебник-хрестоматия в 2 ч. - 2-е изд. В.Я. Коровиной. - М.: Просвещение, 2019
5. Литература 9 класс: Учебник-хрестоматия в 2 ч. - 2-е изд. В.Я. Коровиной. - М.: Просвещение, 2019
6. Ритмические упражнения, хореография и игры», Г. А. Колодницкий. - М.: Дрофа, 2015г,
7. Танцуй веселей: методическое пособие с аудио-приложением по обучению детей татарским танцевальным движениям. А.Г. Мансуров – Казань: «Наследие», 2012.