


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Бурметьевская средняя общеобразовательная школа  
Нурлатского муниципального района  
Республики Татарстан»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по  
ВР  
 Курамшина Л.Я.  
от «01» сентября 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ  
«Бурметьевская СОШ»  
 Абдрахманова Г.Х.  
Приказ №16 от «1» сентября  
2023 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«РИТМ»

Направление : ХУДОЖЕСТВЕННО -ЭСТЕТИЧЕСКОЕ

Возраст Обучающихся:13-14 лет

Срок реализации :1 год

Составитель: Галяветдинова З Х  
педагог дополнительного образования

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Хореография — одно из средств эстетического воспитания творческого начала человека. Танец способен приносить глубокое эстетическое наслаждение. Человек, который хорошо танцует, испытывает неповторимое ощущение свободы и легкости своих движений. Но хореография является не только художественно-эстетической системой, но и научной системой воспитания человеческого тела.

**Актуальность:** Состоит в том, что творческая деятельность воспитанников при изучении танцев создает своеобразно эмоционально наполненную среду увлеченных детей и педагогов, в которых осуществляется «создание танцевального шедевра», где дети настроены на ус

Изучение основ хореографии - процесс сложный, требующий от учащихся постоянного труда, внимания, памяти, воли. Но это также и счастливый процесс познания прекрасного путем формирования собственного организма, воспитания в нем красоты, гармонии и благородства движений и чувств. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность.

В программу включены следующие разделы: ритмика, элементы классического танца, элементы русского народного танца, элементы бального танца, элементы национального танца, постановочно-репетиционная работа

Данная программа позволяет осуществить следующие **цели и задачи** педагогики и дополнительного образования:

- повышение занятости учащихся;
- воспитание гармонично развитых людей;
- решение ряда проблем, связанных с физическим развитием,

выработка выносливости;

- развитие творческих способностей у ребят, поддержка

индивидуальности личности;

- овладение общечеловеческими нормами нравственности;
- развитие эстетического восприятия у учащихся;
- развитие у учащихся и студентов умения передавать характер

музыкального произведения посредством движений, мимики;

- формирование правильной красивой осанки;
- развитие чувства ответственности перед коллективом.

### **Общая характеристика учебного курса**

Данная программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учет индивидуальных психофизиологических особенностей воспитанников. Использование традиционных и современных приемов обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение видеть цель и действовать согласно с ней, умение контролировать и оценивать свои действия.

В процессе обучения используется диагностический метод: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

К сожалению, в последнее время сложилась такая ситуация, что музыкальное искусство под влиянием активного вторжения рыночных механизмов встало на путь коммерциализации. Ребёнок начинает принимать за музыку произведение народных исполнителей, чьё «искусство» ограничивается незамысловатыми мелодиями, избитыми ритмами. Его уже в раннем возрасте программируют на одностороннее, упрощённое мирозерцание. Избежать этой ситуации можно, если музыкальное воспитание детей осуществлять с опорой на традиции народной музыки и танцевального искусства. Входя в мир народной музыки и танцев, ребёнок подсознательно ощутит в себе «зов предков». Характерные для русской народной культуры звуки, тембры, орнаменты, движения, мелодии «пронизывают его насквозь». Ребёнок осознаёт себя неотъемлемой частью своего общества, своей культуры. Доступность народных танцев, привлекательность и лёгкость движений принесут детям радость, создадут предпосылки для дальнейших занятий

музыкой и танцами, сформируют интерес к познанию мира танца в разных его проявлениях.

**Ценность личности** - саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

**Ценность труда и творчества** - уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие;

**Ценность искусства и литературы** - красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие;

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

### **Организация хореографических занятий**

Обучающие занятия;

музыкотерапия;

тренировочные занятия;

коллективно- творческие занятия;

неформальные мероприятия ( посещение культурных мероприятий);

использование мультимедиа.

### **Формы работы:**

В работе используются все виды деятельности, развивающие личность: игра, движение, учение, общение, творчество.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Программа рассчитана на 1 год занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Количество часов за год составляет 68 час. Занятия проводятся и коллективно, и с творческой группой, и индивидуально

## Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

В результате занятий по программе «Ритм» должны быть достигнуты определенные результаты.

### Личностные результаты:

- 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;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

### Метапредметные результаты:

#### *Регулятивные УУД:*

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

#### *Познавательные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

#### *Коммуникативные УУД:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### Предметные результаты:

#### *Учащиеся должны уметь:*

- правильно держать осанку;

правильно выполнять позиции рук и ног;

- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;

- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;

- выполнять передвижения в пространстве зала;

- выразительно исполнять танцевальные движения.

### Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Ритмика	28	4	24
2	Элементы русского народного танца	32	2	30
3	Элементы национального танца	14	4	10
	Итого	74	10	64

## Содержание программы

### Раздел 1-Ритмика -28 час

#### 1. Ритмические упражнения:

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

#### 2. Упражнения на ковриках:

- лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;
- лежа на спине – поднятие 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

## Раздел 2- Элементы русского танца 32 час

3.

1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).

2. Основные танцевальные движения:

- танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;

- «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;

- повороты, прыжки.

Комбинации русского народного танца «Плясовая».

4.

1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса.

2. Основные танцевальные движения.

3. Композиции национального танца (татарский танец)

связка отдельных элементов в свободные композиции

5. Изучение движений танцевального номера;

6. Отработка движений танцевального номера;

7. Соединение движений в комбинации;

8. Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;

9. Репетиционная работа.



### Раздел 3-Элементы национального танца-14 час

Введение: татарская культура, как часть мировой культуры

2. Игры с песнями и с танцами (Жырлы-биюле уеннар)

“Төймә – төймә”

“Алия –Гөлия”

“Алларын да алырбыз”

“Миңлебай”

“Чәчү-чәчү

3. Знакомство с календарными праздниками и обрядами «Сабантуй»

«Нардуган»

«Каз өмәсе»

«Нәүрүз» и.т.д.

4. Основные положения рук, ног, постановка корпуса.

5. Основные танцевальные движения.

6. Композиции национального танца (ирландский танец)

связка отдельных элементов в свободные композиции

Итоговое оценивание

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема урока	Место проведения	Форма контроля
<b>«Ритмика»(28) час</b>								
1-2	сентябрь	06	14.20-16.00	Беседа, игра, пед. наблюдение	2час	<u>Ритмические упражнения:</u> - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз.	Каб №19	текущий
3-4	сентябрь	13	14.20-16.00	Опрос	2час	<u>Упражнения на ковриках:</u> - лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - лежа на спине – поднятие ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;	Каб №19	текущий

						- статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д.		
5-6	сентябрь	20	14.20-16.00	Беседа, просмотр видеофильма	2час	<u>Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u> - движения в образах; - пантомима.	Каб №19	текущий
7-8	сентябрь	27	14.20-16.00	Беседа, прослушивание музыки, просмотр презентации	2час	<u>Упражнения на пластику и расслабление:</u> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела	Каб №19	текущий
8-10	октябрь	04	14.20-16.00	Беседа, прослушивание музыки, просмотр презентации	2час	<u>Упражнения на пластику и расслабление:</u> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук;	Каб №19	текущий

						- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела		
11-12	октябрь	11	14.20-16.00	опрос	2час	<u>Упражнения на пластику и расслабление:</u> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела	Каб №19	текущий
13-14	октябрь	18	14.20-16.00	практика	2час	<u>Упражнения на пластику и расслабление:</u> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела	Каб №19	текущий
15-16	октябрь	25	14.20-16.00	прослушивание музыки	2час	. <u>Пространственные упражнения:</u> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую	Каб №19	текущий

17-18	ноябрь	01	14.20-16.00	Беседа, игра, пед. наблюдение	2час	<u>Пространственные упражнения:</u> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую	Каб №19	текущий
19-20	ноябрь	08	14.20-16.00	Беседа, игра, пед. наблюдение	2час	<u>Пространственные упражнения:</u> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую	Каб №19	текущий
21-22	ноябрь	15	14.20-16.00	Беседа, игра, пед. наблюдение	2час	<u>Пространственные упражнения:</u> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую	Каб №19	текущий
23-24	ноябрь	22	14.20-16.00	Беседа, игра, пед. наблюдение	2час	<u>Ритмические комбинации:</u> - связки ритмичных движений; - этюды;	Каб №19	текущий
25-26	ноябрь	29	14.20-16.00	Беседа, игра, пед. наблюдение	2час	<u>Ритмические комбинации:</u> - связки ритмичных движений;	Каб №19	текущий

						- этюды;		
27-28	декабрь	06	14.20-16.00	опрос	2час	<u>Ритмические комбинации:</u> - связки ритмичных движений; - этюды;	Каб №19	текущий
<b><u>Элементы русского народного танца-32 час</u></b>								
29-30	декабрь	13	14.20-16.00	Беседа, игра, пед. наблюдение	2час	<u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон</u> (усложнение).	Каб №19	текущий
31-32	декабрь	20	14.20-16.00	Беседа, игра, пед. наблюдение	2час	<u>Основные танцевальные движения:</u> - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»; - повороты, прыжки.	Каб №19	текущий
33-34	декабрь	27	14.20-16.00	Беседа, игра, пед. наблюдение	2час	<u>Основные танцевальные движения:</u> - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;	Каб №19	текущий

						- «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»; - повороты, прыжки.		
35-36	январь	10	14.20-16.00	Беседа, игра, пед. наблюдение	2час	<u>Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u> <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса.</u>	Каб №19	текущий
37-38	январь	17	14.20-16.00	опрос	2час	<u>Основные танцевальные движения.</u>	Каб №19	текущий
39-40	январь	24	14.20-16.00	прослушивание музыки	2час	<u>Основные танцевальные движения.</u>	Каб №19	текущий
41-42	январь	31	14.20-16.00	прослушивание музыки	2час	<u>Композиции национального танца (русский танец)</u>	Каб №19	текущий
43-44	февраль	7	14.20-16.00	опрос	2час	<u>Композиции национального танца (русский танец)</u>	Каб №19	текущий
45-46	февраль	14	14.20-16.00	Беседа, игра, пед. наблюдение	2час	связка отдельных элементов в свободные композиции	Каб №19	текущий
47-48	февраль	21	14.20-16.00	Беседа, игра, пед. наблюдение	2час	<u>Изучение движений танцевального номера</u>	Каб №19	текущий

49-50	февраль	28	14.20-16.00	Беседа, игра, пед. наблюдение	2час	<u>.Отработка движений танцевального номера;</u>  <u>Соединение движений в комбинации;</u>	Каб №19	текущий
51-52	март	06	14.20-16.00	Беседа, игра, пед. наблюдение	2час	<u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок</u>	Каб №19	текущий
53-54	март	13	14.20-16.00	Беседа, игра, пед. наблюдение	2час	<u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;</u>	Каб №19	текущий
55-56	март	20	14.20-16.00	опрос	2час	<u>Репетиционная работа</u>	Каб №19	текущий
57-58	март	27	14.20-16.00	опрос	2час	<u>Репетиционная работа</u>	Каб №19	текущий
59-60	апрель	03	14.20-16.00	прослушивание музыки	2час	<u>.Репетиционная работа</u>	Каб №19	текущий
<b>Раздел 3-Элементы национального танца-14 час</b>								
61-62	апрель	10	14.20-16.00	Беседа, игра, пед. наблюдение	2час	Введение: татарская культура, как часть мировой культуры	Каб №19	текущий
63-64	апрель	17	14.20-16.00	Беседа, игра, пед. наблюдение	2час	Игры с песнями и с танцами (Жырлы-биюле уеннар)  “Төймә – төймә”	Каб №19	текущий



						“Алия –Гөлия”		
65-66	апрель	24	14.20-16.00	Беседа, игра, пед. наблюдение	2час	Игры с песнями и с танцами (Жырлы-биюле уеннар)  “Алларын да алырбыз”  “Миңлебай”  “Чәчү-чәчү	Каб №19	текущий
67-68	май	08	14.20-16.00	опрос	2час	3. Знакомство с календарными праздниками и обрядами «Сабантуй»  «Нардуган»  «Каз өмәсе»	Каб №19	текущий
69-70	май	15	14.20-16.00	опрос	2 час	<u>4. Основные положения рук, ног, постановка корпуса.</u>	Каб №19	текущий
71-72	май	22	14.20-16.00	Беседа, игра, пед. наблюдение	2 час	<u>5. Основные танцевальные движения.</u>  <u>6. Композиции национального танца (ирландский танец)</u>	Каб №19	текущий
73-74	май	29	14.20-16.00	Беседа, игра, пед. наблюдение	2 час	Итоговое оценивание	Каб №19	текущий