

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 1 Зеленодольского муниципального района
Республики Татарстан»

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР


_____ Т.А.Цыплева
«_28_» 08. 2025г.

«Принято»
на педагогическом совете
Протокол № от

«28_». __08. __2025г.

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Лицей №1 ЗМР РТ»

_____ С.Ю. Кудрявцева

Приказ №189 от 29.08.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
данс-студия «Улыбайся»
для 3 – 4 классов начального общего образования
на 2025-2026 учебный год
Срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:
Вахранева Ольга Викторовна,
педагог дополнительного
образования

Зеленодольск, 2025

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа художественно-эстетической **направленности**, призвана продемонстрировать обучающимся красоту и многогранность танцевального искусства, помочь детям, проявить свою творческую активность, самореализоваться.

Программа разработана в соответствии с нормами федерального закона об образовании №273 в соответствии с внесенными в него изменениями от 31 июля 2020г. №304-фз «о внесении изменений в федеральный закон „об образовании в Российской Федерации“, по вопросам воспитания обучающихся» определяет место и новую роль образовательной программы в системе образования

Актуальность. Наше время стремительных и изменяющихся процессов, новых информационных технологий заставляет все больше задумываться о физическом и психическом здоровье человека, особенно ребенка. Музыкально - ритмические и танцевальные упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, нейтрализуют умственную перегрузку и снимают утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, регулирует нервное напряжение, улучшая тем самым деятельность всех органов чувств ребенка. Танец, также как и музыка являются одним из древнейших способов выражения чувств, переживаний и служат обширным полем для детского творчества.

Новизна состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей основные направления танца и пластики, включающие: ритмику, гимнастику, классический и народно-сценический танец, балльный и современный танец.

Цель программы: воспитание личности ребенка через эстетическую и нравственную силу хореографического искусства, раскрытие художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей у детей средствами хореографического искусства.

Задачи программы:

- формирование у детей знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала познакомить детей с терминологией и основными жанрами хореографического искусства;
- развитие эмоциональности в исполнении танцевальных движений;
- формирование определенной эстетической танцевальной культуры;
- укрепление здоровья и развитие физической выносливости;
- помощь в формировании у обучающихся коммуникативных умений и навыков.

Объем программы. Представленная программа разработана на основе образовательной программы «Хореография» для детей 7-11 лет. Количество часов – 34 часа в год, 1 раз в неделю.

Срок реализации программы 1 год.

Форма занятия - групповая.

Наполняемость группы обучения – 15 обучающихся.

Зачисление детей в объединение осуществляется без предварительного отбора в основном по заявлению родителей, при наличии медицинских заключений о состоянии здоровья.

Режим занятия.

Занятия с детьми проводятся 1 раз в неделю.

продолжительностью по 45 минут, с перерывом 5-10 минут. Всего 34 часа в год.

Данная программа ориентирована на работу с детьми независимо от наличия у них

специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие танцевальных навыков в искусстве хореографии. В программу включены упражнения и движения классического, народного танцев, бального и современного танцев, гимнастика, пластика, обеспечивающие формирование осанки воспитанников, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Образовательная программа включает в себя **разделы** «Азбука музыкального движения», «Элементы классического, народного и современного танца», «Партерная и этюдная работа», «Пластика» и концертная деятельность. В разделах «Классический танец» и «Народно-сценический танец», упражнения усложняются, подготавливая к более сложным движениям и физическим нагрузкам. Начинается знакомство с основами современного танца и разделом импровизация. В процессе занятий дети получают основные танцевальные навыки, также в их сознании формируется представление о хореографическом искусстве и артистизме танцора на сцене.

В образовательном процессе используются **педагогические технологии**:

- ☐ личностно-ориентированный подход в обучении;
- ☐ система развивающего обучения (по Л.В. Занкову)
- ☐ игровая технология; ☐ здоровьесберегающая технология;
- ☐ информационная технология (использование Интернет-ресурсов).

Планируемые результаты освоения программы:

Формируются с учетом цели, задач и содержания программы;

Определяют основные знания, умения, навыки, а так же компетенции,

Личностные, мета предметные и предметные результаты, приобретаемые учащимися в процессе изучения программы.

Личностными результатами освоения учащимися содержания образовательной программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их

исправления;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические

признаки в движениях человека;

-оценивать красоту телосложения и осанку, сравнивать их с эталонными образцами;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять движения классического, народного и бального танца как для укрепления здоровья и физического развития;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных, имеющихся, вариативных условиях.

Для успешной **реализации программы** необходим хореографический класс с зеркалами, гимнастические коврики, хореографические предметы (скакалки, обручи, ленты). А также средства учебно-методического обеспечения: видео и CD записи на дисках с произведениями хореографического искусства, музыкальный центр, DVD- плеер, телевизор.

Для занятий объединения должны быть дидактические материалы – карточки с заданиями по темам образовательной программы: «музыкально-пластические импровизации», «образные этюды», «сюжетные игры», рисунки-схемы (позиции рук, ног, схемы изучения движений).

Формы аттестации и результативности усвоения программы

1. «Оценка хореографических способностей детей», автор Э. П. Костина.

2. «Музыкальное развитие детей» по методике О.П. Радыновой.

Промежуточный и итоговый контроль проходит в течение учебного года.

1. Уровни успешности образовательной программы (минимальный, репродуктивный, частично-поисковый, творческий).

2. А также как результат обучения – это выступление на концертах, конкурсах, фестивалях и открытых уроках.

Оценочные материалы.

Возможна оценка степени достижения планируемых результатов программы в описательных фиксациях достижений детей предусмотренной программой. Дополнительное образование детей завершается накопительным портфолио достижения детей, которые выражены в подтвержденных фактически достижениях (участие в фестивалях, конкурсах , олимпиадах и т.д)

Результаты освоения курса внеурочной деятельности :

Личностными результатами освоения учащимися содержания образовательной программы являются следующие умения :

- активно включаться в общение и взаимодействие со

- сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания ;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях ;
 - проявлять дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей ;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

Познавательные УУД:

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- перерабатывать полученную информацию : сравнивать и группировать предметы и их образы.

Регулятивные УУД:

- волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ;
- проговаривать последовательность действий на занятии.

Коммуникативные УУД:

- потребность в общении с учителем ;
- умение слушать и вступать в диалог.

Предметные результаты. В конце 1 года обучения учащиеся должны чувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью, должны развить художественно – эстетический вкус, умение держаться на сцене, должны знать:

- движения классического, народного и бального танца для укрепления здоровья и физического развития ;
- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать свое тело.

Учебно-тематический план 3 класс (2 часа в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1 Введение в новый курс						
1.	Вводное занятие	2	1		групповая	
2.	Разогрев, партерная гимнастика	6	2	4	фронтальная	Практический показ
Раздел 2 Бальный танец						
3.	Освоение движений танца «Мазурка»	4	2	2	фронтальная	Практический показ
4.	Композиция танца «Мазурка»	4	1	3	фронтальная	Практический показ
5.	Повторение танца	4	2	4	фронтальная	Практический показ
Раздел 3 Спортивный танец						
6.	Основные движения современного танца	2	1	1	фронтальная	Практический показ
7.	Композиция постановка танца «флеш моб»	4	2	2	фронтальная	Практический показ
Раздел 4 Народный танец						
8.	Освоение движений танцев народов Поволжья	6	2	4	коллективная	Практический показ
9.	Постановка танца с рисунками	6	2	4	фронтальная	Концертное выступление
10.	Работа над совершенствованием движений	6	2	4	фронтальная	Практический показ
Раздел 5 Гимнастика						
11.	Основные движения на растяжку и гибкость	8	2	6	фронтальная	Концертное выступление
Раздел 6 Усовершенствование хореографии						
12.	Усложнение партерной гимнастики	4	1	3	коллективная	Практический показ
13.	Усложнение классической композиции	4	1	3	коллективная	Практический показ
14.	Усложнение	4	1	3	коллективная	Практи

	современного танца					ческий показ
15.	Концертная деятельность	6	1	5	коллективная	Выступ ление
	Всего часов:	68				

Учебно-тематический план 4 класс (2 часа в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1 Введение в новый курс хореографии						
1.	Пилатэс . Основные движения.	3	1	2	коллективная	Практический показ
2.	Повторение танцев.	2		2	групповая	Практический показ
Раздел 2 Бальный танец						
3.	Рок н рол. Основные шаги, движения.	4	2	2	фронтальная	Практический показ
4.	Усложнение движений	4	1	3	коллективная	Практический показ
5.	Ускорение темпа движений	3	1	2	коллективная	Практический показ
6.	Постановка танца рок н рол	3	1	2	фронтальная	Концертное выступление
7.	Усложнение вальсовой композиции	4	1	3	фронтальная	Практический показ
Раздел 3 Классическая хореография						
8.	Усложнение поворотов , прыжков , adagio	4	1	3	коллективная	Практический показ
9.	Усложнение гимнастики	3	1	2	коллективная	Практический показ
10.	Постановка воздушного танца, современного	4	1	3	фронтальная	Концертное выступление
Раздел 4 Спортивный танец						
11.	Освоение новых современных движений	3	1	2	фронтальная	Практический показ
12.	Прибавить быстрый темп	2	1	1	фронтальная	Практический показ
13.	Гимнастические этюды	3	1	2	коллективная	Практический показ
14.	Постановка нового современного спортивного танца	4	1	3	фронтальная	Концертное выступление
Раздел 5 Народный танец						
15.	Усложнение движений татарского танца	3	1	2	коллективная	Практический показ
16.	Постановка татарского плясового танца	3	1	2	фронтальная	Практический показ

17.	Постановка хореографического номера на тему «Родина»	8	2	6	фрактальная	Концертное выступление
Раздел 6 Усовершенствование технического уровня						
18.	Участие в конкурсах по хореографии .Дополнительные занятия	4		4	групповая	Конкурсное выступление
19.	Встреча и занятия с лучшими танцорами	4		4	групповая	Практический показ
	Всего часов:	68				

Содержание программы курса внеурочной деятельности для 2 класса.

Введение – 1 ч. Вводное занятие. Значение хореографии , форма занятия – беседа.

Партерная гимнастика 5 ч.:

- партерная гимнастика (разогрев стоп, ног, бедра);
- партерная гимнастика (растяжка ног, спины);
- партерная гимнастика (гибкость спины, стоп, рук);
- усложнение партерной гимнастики
- постановка этюда на полу.

Элементы классического танца 6ч:

- элементы классического танца;
- постановка корпуса, критерии постановки корпуса, форма занятий – учебное;
- теория классических движений (d.p,b.t,b .t.j, releve, g.b.j, por de bra и т.д.);
- усложнение прыжков, поворотов, форма - учебное занятие;
- изучение классических позиций;

Элементы народного танца . 6 ч:

- русский народный танец (основные движения);
- положение корпуса в народном танце (положение рук ,ног);
- танцевальные шаги русского танца;
- танцевальный рисунок в русском танце (змейка, улитка, восьмерка, карусель);
- постановка танца «Хоровод»;

Бальный танец. 6 ч.:

- основные движения медленного вальса;
- в паре движения медленного вальса;
- композиция медленного вальса;
- вальсовые повороты в паре.

Пластика. 4 ч:

- пантомима – как пластическое искусство;
- маска в хореографии;
- танцевальные жесты;
- пластические этюды, импровизации, форма – учебное занятие.

Современный танец. 6 ч.:

- работа над танцевальными движениями современной хореографии;
- постановка композиции танца;
- постановка танца «школа»;

Содержание программы курса внеурочной деятельности для 4 класса.

Введение – 1 ч. Вводное занятие. Значение хореографии, форма занятия – беседа.

Разогрев на середине 8ч:

- начальные движения пилатес (разогрев стоп, ног, бедра);
- развитие движения пилатес (растяжка ног , спины);
- освоение курса пилатес (гибкость спины, стоп, рук);

Классический танец. 9 ч.:

- усложнение классических движений;
- усложнение композиции танцевальной с элементами современной хореографии;
- постановка классического этюда;
- рисунок этюда , форма – учебное занятие.

Народный танец 9 ч:

- русский народный танец (основные движения в композиции)
- постановка танца с элементами современной хореографии
- повторение композиции (работа над техникой танца).
- повторение танца

Бальный танец 9 ч.:

- латиноамериканская композиция (повторение «ча-ча» , «самба»);
- «джайв» основные движения;
- постановка композиции (ча-ча, самба, джайв);

Современный танец .8 ч.:

- постановка танца « Родина моя» (на основе современной хореографии);
- рисунок танца;
- техника танца;
- повторение материала.

Пластика . 8 ч.:

- сюжетный номер;
- постановка номера;
- работа над техникой танца;

Спортивный танец. 8 ч.:

- спортивная композиция (разучить движения хип-хоп)
- движения шафл;
- техника исполнения движений (в медленном темпе);
- манера исполнения спортивных движений.

Флеш Моб. 8 ч.:

- спортивная композиция на песню о школе;
- повторение и изучение движений;
- просмотр видеоматериала о спортивных танцах;
- прибавление темпа в движениях.

