

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 5 классов основного 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 11-13 лет. Количество часов в год: 70. Количество часов в неделю: 2 часа в неделю. Срок реализации программы 1 год.

**Форма занятия** - групповая.

Наполняемость группы– 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 2 раза в неделю.

продолжительностью по 45 минут, с перерывом 5-10 минут.

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.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы- необходимы**

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).  
В ходе занятий у обучающихся формируются учебные универсальные действия.

### **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 достижение 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 года 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 5 класса 2 часа

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>Раздел 1 Введение</b>						
1.	Пилатес.	4	1	3	фронтальная	Практический показ
2.	Растяжка.	4	1	3	фронтальная	Практический показ
<b>Раздел 2 Бальный танец</b>						
3.	Танго. Основные движения	5	2	3	коллективная	Практический показ
4.	Фигуры.	5	2	3	коллективная	Практический показ
5.	Постановка композиции танца «Танго»	4	1	3	фронтальная	Практический показ
6.	Повторение танца «Румба», «ча ча»	3		3	Фронтальная	Практический показ
<b>Раздел 3 Современная хореография</b>						
7.	Постановка нового танца на песню о родине	5	1	4	фронтальная	Практический показ
8.	Освоение движений, рисунка танца	5	1	4	фронтальная	Практический показ
<b>Раздел 4 Пластика</b>						
9.	Повторение основных композиций классического танца	4		4	фронтальная	Практический показ
10.	Повторение гимнастической композиции	4		4	фронтальная	Практический показ
11.	Постановка сюжетного номера о жизни	5	2	3	фронтальная	Концертное выступление
12.	Освоение новых движений	4	1	3	фронтальная	Практический показ
<b>Раздел 5 Спортивный танец</b>						
13.	Шафл. Новые движения	3				
14.	Хип хоп .Новые	3	1	2	фронтальная	Практический показ

	движения					
15.	Освоение новых современных стилей	4	2	2	фронтальная	Практический показ
<b>Раздел 6 Усовершенствование танцевальной техники</b>						
16.	Усовершенствование танца о родине	4		4	фронтальная	Концертное выступление
17.	Работа над сюжетным номером	4		4	фронтальная	Концертное выступление
	Всего часов:	68				

### **Содержание программы курса внеурочной деятельности для 5 классов.**

**Введение – 1 ч.** Вводное занятие. Теория балльных танцев. Форма занятия – беседа.

#### **Пилатес. 9 ч.:**

- движения на середине (для стоп, голени, коленей);
- развитие движений спины и рук, пресса и ног
- повторение курса.

#### **Классический танец 10 ч:**

- классическая композиция с лентами;
- постановка классического этюда;
- рисунок этюда. форма - учебное занятие;
- работа над руками.

#### **Современный танец. 15 ч:**

- танец хип хоп (основные движения и фигуры в композиции);
- постановка танца с элементами современной хореографии;
- повторение композиции (работа над техникой танца);
- повторение танца.

#### **Балльный танец. 10 ч.:**

- танец «Танго» (основные движения, фигуры танца);
- постановка композиции;
- работа над техникой;
- повторение композиции.

#### **Балльный танец. 10 ч:**

- техника «Румба, ча-ча»( движение ног, рук, головы);
- фигуры «Румба, ча-ча»( усложненная композиция);
- постановка композиции (усложнение композиции);
- повторение материала.

#### **Спортивный танец. 10 ч.:**

- освоение движений современной хореографии;
- рисунок танца;
- техника танца;
- повторение материала.

**Пластика 5 ч:**

- сюжетный номер, освоение основных шагов и движений
- постановка композиции