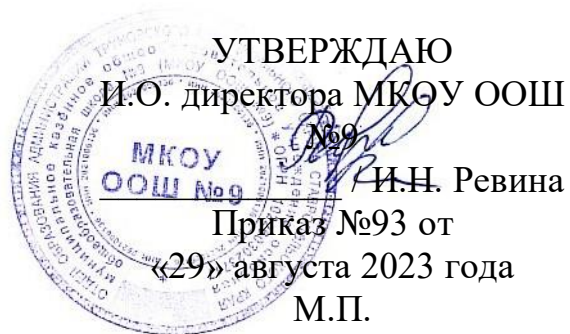


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» августа 2023 года  
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
И.О. директора МКОУ ООШ  
№9  
И.Н. Ревина  
Приказ №93 от  
«29» августа 2023 года  
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

художественной направленности

**«Грация»**

**Уровень программы:** базовый

**Возрастная категория:** от 7 до 11 лет

**Состав группы:** 15

**Срок реализации:** 2 года

**ID-номер программы в Навигаторе:** 3734

Автор-составитель:  
Потапова Елена Викторовна,  
учитель начальных классов

г. Труновское  
2023 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Грация» для учащихся 1-4 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 года № 373) на основе концепции программы по хореографии для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ под редакцией Т.Н. Овчинниковой.

Жизнерадостное искусство танца – одна из самых массовых и любимых форм самодеятельного творчества детей. Танцевальная деятельность детей – это яркий эмоциональный путь передачи музыкально-эстетических переживаний.

Танец развивает ребёнка физически, придаёт его движениям чёткость, уверенность, красоту. Ещё в самые древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. На современном этапе развития искусства выдвинулась проблема приобщения детей к народному танцу, так как народный танец мало популярен среди молодёжи.

Танец помогает детям раскрепостить внутренние силы, даёт выход спонтанному чувству танцевального движения, развивает у детей положительные эмоции радости бытия, обогащает танцевальный опыт ребёнка разнообразием ритмов и пластики.

Воспитательная цель нашей школы: «Воспитать человека, гражданина, личность. Воспитать человека, способного решать реальные жизненные проблемы». А проблема воспитания такой личности тесно переплетается с вопросами эстетического воспитания.

Учитывая то, что танец это важная и неотъемлемая часть культуры, в основу данной программы танцевального кружка положена идея формирования нравственных и эстетических идеалов посредством танца, обладающего большой силой эмоционального воздействия. Занятия строятся с обязательным соблюдением санитарно – гигиенических требований, соблюдая все правила здоровьесберегающей педагогики и биомеханику хореографических упражнений. Ведётся коррекционная работа по восстановлению нарушенной осанки.

Программа рассчитана на 2 года. Начать заниматься в кружке могут все желающие в возрасте от 7 до 11 лет без хореографической подготовки и даже более старшие подростки, которые имеют определённые хореографические способности.

Таким образом, данная программа предполагает развитие и воспитание не только одарённых детей, но и всех желающих, так как главный педагогический принцип: воспитание и развитие личности в коллективе.

### **Цель программы:**

- Вовлекать детей в общественно - полезную деятельность. Учить каждого ребёнка понимать язык танца, пользоваться им для самовыражения.
- Развивать посредством танца эстетический вкус, интерес и любовь к искусству своего народа.
- Воспитывать желание в овладении основами современного танца, стремление к практическому использованию своих знаний и умений.

Основное средство достижения этой цели – постоянные и систематические занятия с учётом возрастных и индивидуальных возможностей учащихся.

### **Задачи программы:**

- Учить детей выразительно и непринуждённо двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером музыки.

- Дать систему опорных знаний, умений и навыков, чтобы в дальнейшем они могли заниматься самообразованием.
- Формировать стремление детей познать народный танец со всем богатством его выразительных средств и возможностей (не только танцы своего народа, но и других народов) и использовать элементы народных танцев в своих импровизациях.
- Воспитывать осознанное отношение к восприятию музыки, чтобы открыть для него богатый мир добра, света, красоты и научить творческой деятельности.

#### **Обучающие:**

1. Приобщение к танцевальному искусству, расширение знаний о танцах.
2. Побуждение к импровизации под музыку, сочинению собственных композиций из знакомых движений, придумыванию своих оригинальных движений в импровизации.
3. Формирование навыков основных танцевальных движений.
4. Развитие чувства ритма, темпа, координации и свободы движений.

#### **Воспитательные:**

1. Развитие у детей активности и самостоятельности, коммуникативных способностей.
2. Формирование общей культуры личности ребёнка, способностей ориентироваться в современном обществе.
3. Формирование нравственно-эстетических отношений между детьми и взрослыми.
4. Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

#### **Развивающие:**

1. Развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои оригинальные движения, то есть побуждать детей к творчеству.
2. Развитие творческой самостоятельности в создании художественного образа танца.
3. обучения детей приёмам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

**Возраст занимающихся:** 7 – 11 лет

**Группа:** 15 обучающихся

#### **Формы занятий: Организационные формы проведения занятий**

*Индивидуальная* форма занятий предоставляет возможность учитывать возрастные и индивидуальные способности обучающихся.

*Коллективная* форма работы – основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, связанных с выявлением идейно-художественного содержания изучаемого хореографического произведения, его творческим воплощением, а также способствует достижению исполнительского мастерства ансамбля в целом.

## Типы планируемых занятий

### Традиционные:

1. Вводное занятие;
2. Изучение нового материала;
3. Формирование умений и навыков;
4. Закрепление и развитие знаний, умений и навыков;
5. Практическая работа;
6. Повторительно-обобщающее занятие.

### Нетрадиционные:

1. Занятие – игра;
2. занятие – конкурс.

## РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

<i>Год обучения</i>	<i>Периодичность в неделю</i>	<i>Кол-во часов в неделю</i>	<i>Продолжительность занятия</i>	<i>Кол-во часов в год</i>
1 год обучения	1 раза в неделю	1 часа	45 минут	34 ч
2 год обучения	1 раза в неделю	1 часа	45 минут	34 ч

### Применяемые технологии:

- Личностно-ориентированное обучение;
- Здоровьесберегающие технологии.

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Тема **первого года** обучения: «Игры, танцы, упражнения для красивого движения».

К концу первого года обучения дети **научатся**:

- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами,
- отмечать в движении музыкальные фразы, несложный ритмический рисунок.

**Уметь** двигаться:

- поскаками,
- лёгким бегом,
- боковым галопом,
- приставным шагом,
- пружинящим шагом.

В свободных плясках исполнять знакомые движения.

Тема **второго года** обучения: «Основа танца – залог успеха».

По окончании **второго года** обучения дети должны **знать**:

- позиции ног, рук в танце,

- выполнять элементы народного танца: хороводный шаг, шаг польки, шаги с притопом, переменный шаг.
- исполнять несложные эстрадные танцы, построенные на способностях детей;
- эмоционально воспринимать образы.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (34 ч)**

### **«Что такое танец» (3ч)**

Танец в нашей жизни (беседа). Для чего нужен танец. Как научиться танцевать. Теория.

Игры-миниатюры (качели, кораблик, шарик). Приставной шаг.

Игры – превращения ( «деревянные и тряпичные куклы», «цветочек», «Верёвочки», «мельница»). Приставной шаг.

### **«Ходьба разного характера» (4 ч)**

Марш (шаг энергичный, бодрый, торжественный).

Марш со сменой ведущих (расчёт своего действия на звучание музыкальной фразы, бодрый чёткий шаг, плавные движения рук).

Шаг энергичный, спокойный, осторожный, шаг с высоким поднятием ноги в коленях.

Закрепление изученных шагов.

### **«Движения в соответствии с характером музыки(9ч)**

Хороводный шаг: плавный хоровод.

Хороводный шаг: змейка с воротцами.

Хороводный шаг: движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений.

Хороводный шаг: движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений.

Пружинящий шаг.

Бег, галоп, поскоки.

### **«Упражнения для рук»(5 ч)**

«Ветерок и ветер», «Мельница».

«Ленточки», «Волна». Импровизации.

«Крылья», «Поющие руки». Импровизации

«Колокола», « Колокольчики».

«Тарелки», «Вертушки».

### **«Чтобы танец был красивым»(13ч)**

Отработка приставного шага и пружинки. Танец «Чебурашка».

Хоровод «Прялица»- русская народная мелодия в обр. Ломовой Т.

«Сударушка» - народная пляска.

Участие в концерте.

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 года обучения

№	Программное содержание	Дата
«Что такое танец» (3ч)		
1	Танец в нашей жизни (беседа). Для чего нужен танец. Как научиться танцевать. Теория.	
2	Игры-миниатюры (качели, кораблик, шарик). Приставной шаг.	
3	Игры – превращения («деревянные и тряпичные куклы», «цветочек», «Верёвочки», «мельница»). Приставной шаг.	
«Ходьба разного характера» (4ч)		
4/1	Марш (шаг энергичный, бодрый, торжественный).	
5/2	Марш со сменой ведущих (расчёт своего действия на звучание музыкальной фразы, бодрый чёткий шаг, плавные движения рук).	
6/3	Шаг энергичный, спокойный, осторожный, шаг с высоким поднятием ноги в коленях.	
7/4	Песня о Родине И. Дунаевского (закрепление изученных шагов).	
«Движения в соответствии с характером музыки» (9ч)		
8/1	Хороводный шаг: плавный хоровод.	
9/2	Хороводный шаг: змейка с воротцами.	
10/3	Хороводный шаг: движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений.	
11/4	Хороводный шаг: движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений.	
12/5	Пружинящий шаг.	
13/6	Бег, галоп, поскоки.	
14/7	Бег, галоп, поскоки.	
15/8	Бег, галоп, поскоки.	
16/9	«Мячики» - этюд муз.	
«Упражнения для рук» (5ч)		
17/1	«Ветерок и ветер», «Мельница».	
18/2	«Ленточки», «Волна». Импровизации.	
19/3	«Крылья», «Поющие руки». Импровизации	
20/4	«Колокола», « Колокольчики».	
21/5	«Тарелки», «Вертушки».	
«Чтобы танец был красивым» (13ч)		
22/1	Отработка приставного шага и пружинки. Танец «Чебурашка».	
23/2	Отработка приставного шага и пружинки. Танец «Чебурашка».	
24/3	Отработка приставного шага и пружинки. Танец «Чебурашка».	
25/4	Отработка приставного шага и пружинки. Танец «Чебурашка».	
26/5	Отработка приставного шага и пружинки. Танец «Чебурашка».	

27/6	Хоровод «Прялица»- рус.нар. мелодия в обр. Ломовой Т.	
28/7	Хоровод «Прялица»- рус.нар. мелодия в обр. Ломовой Т.	
29/8	Хоровод «Прялица»- рус.нар. мелодия в обр. Ломовой Т.	
30/9	Хоровод «Прялица»- рус.нар. мелодия в обр. Ломовой Т.	
31/10	«Сударушка» - народная пляска.	
32/11	«Сударушка» - народная пляска.	
33/12	«Сударушка» - народная пляска.	
34/13	Участие в концерте.	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (34 ч)**

### **«Музыка – это поверхность, по которой ступает танцор» (5 ч.)**

Беседа по истории хореографии: «Как развивалась хореография». Теория  
Повторение элементов русской пляски: простой хороводный шаг.  
Повторение элементов русской пляски: шаг польки, шаги с притопом.  
Повторение элементов русской пляски: ковырялочка, моталочка.  
Движения под музыку разного характера.

### **«Разнообразие народного танца» (19ч.)**

Разнообразие русского народного танца.  
Работа над техникой исполнения русского народного танца. «Кадриль»- музыка из репертуара гр. «Дилижанс».  
«Русский танец с мячом»- разучивание движений, техники владения мечом, постановка.  
«Вдоль по улице метелица метёт»- разучивание движений, повторение движений рук в танце.  
Русский перепляс под музыку «Светит месяц» (шаг с высоким подниманием ноги, имитация руками игры на народных инструментах, дробный топающий шаг).  
Музыкальные игры: «танцующие звери», «мультияшки», «мяч соседу».

### **«Постановочно-репетиционная работа»(9 ч)**

Постановка, изучение танца «Детство».  
Отработка движений танца «Детство».  
Постановка, изучение танца «Ромашковое поле».  
Отработка движений танца «Ромашковое поле».  
Итоговые занятия. Концертная деятельность.



## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2 года обучения

№	Программное содержание	Дата
«Музыка – это поверхность, по которой ступает танцор» (5 ч.)		
1/1	Беседа по истории хореографии: «Как развивалась хореография». Теория.	
2/2	Повторение элементов русской пляски: простой хороводный шаг.	
3/3	Повторение элементов русской пляски: шаг польки, шаги с притопом.	
4/4	Повторение элементов русской пляски: ковырялочка, моталочка.	
5/5	Движения под музыку разного характера.	
«Разнообразие народного танца» (19 ч.)		
6/1	Разнообразие русского народного танца.	
7/2	Работа над техникой исполнения русского народного танца. «Кадриль»- музыка из репертуара гр. «Дилижанс».	
8/3	Работа над техникой исполнения русского народного танца. «Кадриль»- музыка из репертуара гр. «Дилижанс».	
9/4	Работа над техникой исполнения русского народного танца. «Кадриль»- музыка из репертуара гр. «Дилижанс».	
10/5	Работа над техникой исполнения русского народного танца. «Кадриль»- музыка из репертуара гр. «Дилижанс».	
11/6	«Русский танец с мячом»- разучивание движений, техники владения мечом, постановка.	
12/7	«Русский танец с мячом»- разучивание движений, техники владения мечом, постановка.	
13/8	«Русский танец с мячом»- разучивание движений, техники владения мечом, постановка.	
14/9	«Русский танец с мячом»- разучивание движений, техники владения мечом, постановка.	
15/10	«Вдоль по улице метелица метёт»- разучивание движений, повторение движений рук в танце.	
16/11	«Вдоль по улице метелица метёт»- разучивание движений, повторение движений рук в танце.	
17/12	«Вдоль по улице метелица метёт»- разучивание движений, повторение движений рук в танце.	
18/13	«Вдоль по улице метелица метёт»- разучивание движений, повторение движений рук в танце.	
19/14	Русский перепляс под музыку «Светит месяц» (шаг с высоким подниманием ноги, имитация руками игры на народных	

	инструментах, дробный топающий шаг).	
20/15	Русский перепляс под музыку «Светит месяц» (шаг с высоким подниманием ноги, имитация руками игры на народных инструментах, дробный топающий шаг).	
21/16	Русский перепляс под музыку «Светит месяц» (шаг с высоким подниманием ноги, имитация руками игры на народных инструментах, дробный топающий шаг).	
22/17	Музыкальные игры: «танцующие звери», «мультияшки», «мяч соседу».	
23/18	Музыкальные игры: «танцующие звери», «мультияшки», «мяч соседу».	
24/19	Музыкальные игры: «танцующие звери», «мультияшки», «мяч соседу».	
«Постановочно-репетиционная работа»(9 ч)		
25/1	Постановка, изучение танца «Детство».	
26/2	Отработка движений танца «Детство».	
27/3	Отработка движений танца «Детство».	
28/4	Отработка движений танца «Детство».	
29/5	Постановка, изучение танца «Ромашковое поле».	
30/6	Отработка движений танца «Ромашковое поле».	
31/7	Отработка движений танца «Ромашковое поле».	
32/8	Отработка движений танца «Ромашковое поле».	
33/9	Отработка движений танца «Ромашковое поле».	
34/10	Итоговые занятия. Концертная деятельность.	

## СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Детский фитнес. М., 2006.
5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
6. Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. Изд. Искусство г. Ленинград 1983г.
7. Звёздочкин В. Л. «Классический танец» г. Ростов на Дону 2003г.
8. Пинаева Е. А. Методическое пособие по «Ритмике и танцу» г. Москва 2006г.
9. Пинаева е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие. г. Пермь ОЦХТУ «Росток» 2005г.
10. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие г. Пермь ОЦХТУ «Росток» 2005г.
11. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. Ростов. 2004.
12. Филатов С.В. От образного слова – к выразительному движению. М. 1993.
13. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. М., 2000.

## **1. РАЗМИНКА (ТРЕНАЖ)**

Проводится в начале каждого урока на середине зала стоя, либо лежа на гимнастических ковриках на полу. Порядок упражнений выстраивается по принципу от простого к сложному и с головы заканчивая стопами. Разминка (тренаж) выполняется под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. С первого занятия учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Задача - создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.

В связи с этим, выдвигаются следующие требования к музыкальному оформлению занятия:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музыка-движение»;
- художественное или выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Задача данного этапа – развитие координации, памяти и внимания, умения воспроизводить движения показанные педагогом, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

## **2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

1. на носках, каблуках,
2. перекаты стопы,
3. высоко поднимая колени,
4. выпады,
5. ход лицом и спиной,
6. бег с подскоками,
7. галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

1. “линии”,
2. “хоровод”,
3. “шахматы”,
4. “змейка”,
5. “круг”.