

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18»
(МАОУ СОШ №18)**


9 микрорайон, строение 12, г. Тобольск, Тюменская обл., 626158 Тел./факс (3456) 25-46-16 e-mail: tobsh18@obl72.ru

РАССМОТРЕНО

На заседании школьного
методического объединения
классных руководителей
Протокол № 1 от 28.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора
МАОУ СОШ №18

 С.Э. Павлова
«28» августа 2025 г.

Приложение № 44 к
основной образовательной
программе среднего
общего образования
Приказ № 114-О
от 01.09.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Танцевальной студии «Здоровье в движении»

Для обучающихся 10 – 11-х классов

Тобольск, 2025 г

Содержание программы

1-й год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж.

Знакомство с детьми. Беседа об искусстве танца. Знакомство с правилами поведения на занятиях.

Тема 2. Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве.

Освоение правил построения, передвижений в танцевальном зале в направлениях (в линии; в шахматном порядке по кругу; квадрат)

Определение понятий: «лицом по линии танца», «спиной по линии танца», «лицом в центр круга».

Практические занятия. Музыкальные игры: «Быстро по местам», «Знай, свое место», «Ручеек».

Все эти построения и перестроения исполняются посредством различных видов ходьбы и бега, в разных направлениях (вперед, назад, в сторону), которые в то же время служат для выработки и совершенствовании правильной осанки и походки.

Тема 3. Ритмические упражнения.

Слушание музыки. Определение характера и строения музыкального произведения, его темпа, ритмического рисунка. Подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемыми движениями, с соблюдением принципа «музыка-движение».

Овладение простейшими навыками координации движений и исполнение танцевальных игр.

Ритмический рисунок и его составные. Определение и передача в движении элементов музыкальной грамоты.

Практические занятия. Развитие музыкальности, развития умения координировать движения с музыкой. Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Начало и окончание движения вместе с музыкой.

Хлопки в ладоши по одному и в парях. Положение рук в парных танцах:

за одну руку, накрест, за две руки.

Тема 4. Разминка

Разминка перед танцами помогает разогреть мышцы и не травмировать их во время занятий, а также обеспечивает наиболее пластичное выполнение всех предложенных во время занятия связок.

Практические занятия.

Голова

Виды движений:

наклон вперед-назад;

наклон влево-вправо;

поворот влево-вправо. Плечи

Виды движений:

подъем одного или двух плеч вверх;

движение плеч вперед-назад;

твист плеч (изгиб, резкая смена направлений) Грудная клетка

Виды движений:

движения из стороны в сторону;

движение вперед-назад;

подъем и опускание Корпус

Виды движений:

маятник (перенесение тяжести тела с пяток на полупальцы и обратно по 1, 2 и прямой позиции ног или одной ноги на другую);

- деревянные и тряпочные куклы (расслабление и напряжение мышц корпуса);

- «жираф» (стоя наклониться вперед, достать руками пол, поднять ногу вверх,

- в потолок);
- «росток» (поднимание корпуса на полупальцы)
 - Руки
- Виды движений:
- поднимание и опускание рук вместе и поочередно;
 - круговые движения

- рук Бедра
- Виды движений:
- движения вперед-назад;
 - движение из стороны в сторону

Полуприседание по 1 и свободной позиции, напряженные и пружинные. Соттэ - прыжки: «ножницы», «бегунок», «кенгуру».

Тема 5. Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.

Восприятие характера музыки и передача его через движение (веселого, спокойного, энергичного, торжественного).

Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков на основе восприятия музыки.

Раскрытие характера и выражение его в движении с использованием различных видов ходьбы и бега.

Виды ходьбы: бодрое, спортивная, торжественная, естественная, спокойная, осторожная, плавная.

Виды бега: легкий, острый, стремительный, широкий, пружинистый.

Практические занятия. Игра «Узнай регистр» (регистр – различная высота звучания музыки), игра с платочками: на низкий полоскают платочки, на средний – стряхивают, на высокий – машут платочками над головой.

Игра «Дорожка с препятствием», игра «Изображение любимого животного».

Тема 6. Методика постановки позиций ног, рук на середине зала Позиция рук:

1-я; 3-я; 2-я, подготовительное положение.

Позиция ног:

6-я, 1-я, 2-я, 3-я

Тема 7. Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, шоссе.

Изучение видов шага: шаг на всю ступню, шаг с носка (танцевальный шаг), шаг на полупальцах, шаг с высоким подниманием ног.

Изучение видов бега: легкий бег, широкий бег, бег с высоким подниманием ног.

Изучение подскоков: легкие, сильные, энергичные.

Изучение видов ходьбы: сочетание с движением рук, в сочетании с логическим текстом, сочетание с пением.

Техника правильной бытовой походки. Тема 8.

Танцевальные композиции

Разучивание танцевальных композиций: «Непохожие», «Полечка», «Для мамы», «Друзья». Разучивание танцевальных движений, элементов, фигур детского эстрадного танца.

2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие

Беседа с воспитанниками о целях и задачах детского объединения, правилах поведения на занятиях по хореографии, о форме одежды на занятиях. Понятия о жанрах хореографии.

Практическое занятие. Диагностика на оценку подготовленности воспитанников к занятиям по хореографии, исполнение элементов партерной гимнастики, детского танца произвольной композиции.

Тема 2. Ритмика.

Слушание музыки. Определение характера и строения музыкального произведения, его темпа, ритмического рисунка, динамического оттенка. Понятие: такт, затакт. Подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемыми движениями, с соблюдением принципа «музыка-движение».

Овладение простейшими навыками координации движений и исполнение танцев, хороводов, музыкальных игр.

Ритмический рисунок и его составные. Определение и передача в движении элементов музыкальной грамоты.

Практические занятия. Ритмические упражнения и музыкальные игры. Упражнения на развитие музыкальности, развития умения координировать движения с музыкой. Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Начало и окончание движения вместе с музыкой, различение музыкальных частей. Движение в различных темпах, со сменой движений.

Тема 3. Танцевальная азбука

Особенности танцевального зала. Знакомство со станком и его роль в занятиях по хореографии. Виды современных эстрадных танцев и история их возникновения.

Возникновение и развитие бальной хореографии;

Постановка корпуса, рук, ног, головы. Построения и перестроения по сценической площадке. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение по залу. Понятие: рисунок танца и перемещение в заданном рисунке. Движения, характерные для марша, польки, вальса.

Поклон в начале и в конце занятия.

Практические занятия. Постановка корпуса у станка. Тренировочные упражнения на ковриках, включая элементы игрового стрейчинга. Разучивание движений в характере марша, польки, вальса.

Тема 4. Специальные упражнения

Закономерности мышечных ощущений в различных группах мышц.

Переносы тяжести с ноги на ногу, мягкие переходы.

Практические занятия. Усложнение упражнений ритмической гимнастики партерного экзерсиса.

Тема 5. Эстрадный танец

Развитие гибкости и подвижности тела. Внимание, двигательная память.

Виды и композиционное построение произведений эстрадного танца.

Музыка в танце: стиль и манера исполнения. Композиция танца.

Практические занятия. Фигуры танца. Разучивание основных шагов, элементов, комбинаций современных стилей: модерн-джаз, хип-хоп.

Работа над образом.

Тема 6. Основы классического танца

Освоение основных танцевальных понятий (выворотность, вытянутый носок, балетный шаг и др.).

Практические занятия. Изучение элементов классического танца от простого к сложному, от медленного темпа к более подвижному, от позиции «лицом к станку» к позиции держаться одной рукой и к экзерсису на середине зала.

Усвоение упражнений без станка (прыжки, позы).

Изучение элементов классического танца начинается с постановки корпуса у станка, с повторения позиции ног(1,2,4,5), позиций рук (форм Port de bras). Без усвоения воспитанниками этих основ хореографии невозможно дальнейшее образование. Постановка корпуса и позиции ног изучаются, держась двумя руками за станок, повернувшись к нему лицом, Port de bras – на середине зала. В заключение экзерсиса у станка обучающиеся делают упражнения, позволяющие растянуть мышцы ног, развить гибкость позвоночника. Упражнения выполняются лицом к станку, держась двумя руками, и представляют собой перегибы корпуса в сторону, назад, вперед. Растяжка на полу

(шпагаты). Упражнения на середине зала для развития устойчивости и координации движений.

Тема 7. Постановочная работа Прослушивание музыки заданного танца. Изучение характера танца.

Изучение и отработка движений, поз, рисунков танца. Подготовка костюмов.

Тема 8. Итоговое занятие

Подведение итогов работы за год. Исполнение танцевальных номеров в концерте для родителей. Анализ работы за этап.

3 год обучения

Тема 1. Вводное занятие

Беседа с воспитанниками о целях и задачах детского объединения, правилах поведения на занятиях по хореографии, о форме одежды на занятиях.

Практическое занятие. Диагностика на оценку подготовленности воспитанников к занятиям по хореографии.

Тема 2. Современный эстрадный танец

Комплексное обучение, которое строится на изучении и отработке разных стилей и направлений современной хореографии, позволяет улучшить общее физическое состояние ребенка. Занятия современными видами танцевального искусства способствуют раскрепощению ребенка, развивают координацию и пластику, добавляют уверенности в себе. Учат выражать свои эмоции и получать огромный заряд бодрости и хорошего настроения! Известно, что увлечения детей современными зажигательными ритмами разнообразных танцевальных жанров с использованием трюков очень сильно, поэтому в репертуаре есть и необходимы современные танцы.

Практические занятия. Ритмические танцы, «танцы в современных ритмах», вобравшие в себя элементы классики, растяжки, акробатические элементы. Репетиция танца для показательных и конкурсных выступлений

Тема 3. Классический танец

Занятия классическим танцем дают основу для постановки рук, ног, спины и более успешного и правильного стилизового усвоения материала. Построение занятия идёт соответственно программе по классическому танцу: от простого к сложному.

Комбинации строятся с учетом уже имеющейся танцевальной техники и возрастных интересов воспитанников. Увеличивается количество движений, входящих в комбинацию, ускоряется темп исполнения, увеличивается физическая нагрузка, усложняется координация движений.

Основной задачей является прочное усвоение программного материала

Практические занятия. Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала.

Тренировочные упражнения

Тема 4. Изучение элементов спортивной хореографии.

Техника безопасности. Ознакомление с историей развития спортивной хореографии.

Практические занятия: Изучение основ спортивной хореографии (в стиле хип-хоп). Работа над постановкой корпуса. Развитие координации с помощью выполнения различных движений рук, соединяя их с движениями ног и работой корпуса. Комплексы упражнений:

растяжка (для шпагатов, батманов, махов, высоких киков, глубоких выпадов, медленного поднятия ноги и т.д.);

постановка рук (упражнения на пластику и динамику рук, координация);

разработка колен и стоп (постановка коленного сустава, растяжка и укрепление голеностопа и стопы, мягкость и выработка танцевального подъёма);

постановка баланса (устойчивость, равновесие, сила, гибкость нижних конечностей);

вращения (техника и тренинг всех возможных танцевальных вращений: пируэты, спиральный поворот и т.д.);

сила ног (подкачка икроножных, бедренных, ягодичных мышц, формирование

мышечного рельефа, устойчивости, выносливости и скорости танцевания);

энергетика танца (взаимодействие в паре, синхронность, распределение танца в паркетном пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность)

Тема 5. Специальные упражнения

Закономерности мышечных ощущений в различных группах мышц.

Переносы тяжести с ноги на ногу, мягкие переходы.

практические занятия усложнение упражнений ритмической гимнастики партерного экзерсиса. Растяжка на продольные, поперечный шпагат. Упражнения «бабочка», «мостик», «лягушка».

Тема 6. Постановочная работа Изучение музыки заданного танца. Изучение характера танца.

Изучение и отработка движений, поз, рисунков танца. Подготовка костюмов.

Тема 7. Итоговое занятие

Просмотр детьми видеоматериалов соревнований, конкурсов, концертных выступлений. Награждение воспитанников дипломами, грамотами.

4-5 год

Тема 1. Вводное занятие

Беседа с воспитанниками о целях и задачах детского объединения, правилах поведения на занятиях по хореографии, о форме одежды на занятиях.

Практическое занятие. Диагностика на оценку подготовленности воспитанников к занятиям по хореографии.

Тема 2. Современный эстрадный танец

Комплексное обучение, которое строится на изучении и отработке разных стилей и направлений современной хореографии, позволяет улучшить общее физическое состояние ребенка. Занятия современными видами танцевального искусства способствуют раскрепощению ребенка, развивают координацию и пластику, добавляют уверенности в себе. Учат выражать свои эмоции и получать огромный заряд бодрости и хорошего настроения! Известно, что увлечения детей современными зажигательными ритмами разнообразных танцевальных жанров с использованием трюков очень сильно, поэтому в репертуаре есть и необходимы современные танцы.

Практические занятия. Ритмические танцы, «танцы в современных ритмах», вобравшие в себя элементы классики, растяжки, акробатические элементы. Репетиция танца для показательных и конкурсных выступлений

Тема 3. Классический танец

Занятия классическим танцем дают основу для постановки рук, ног, спины и более успешного и правильного стиливого усвоения материала. Построение занятия идёт соответственно программе по классическому танцу: от простого к сложному.

Комбинации строятся с учетом уже имеющейся танцевальной техники и возрастных интересов воспитанников. Увеличивается количество движений, входящих в комбинацию, ускоряется темп исполнения, увеличивается физическая нагрузка, усложняется координация движений.

Основной задачей является прочное усвоение программного материала.

Практические занятия. Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала.

Тренировочные упражнения

Тема 4. Изучение элементов спортивной хореографии.

Техника безопасности. Ознакомление с историей развития спортивной хореографии.

Практические занятия: Изучение основ спортивной хореографии (в стиле хип-хоп). Работа над постановкой корпуса. Развитие координации с помощью выполнения различных движений рук, соединяя их с движениями ног и работой корпуса. Комплексы упражнений:

растяжка (для шпагатов, батманов, махов, высоких киков, глубоких выпадов, медленного поднятия ноги и т.д.);

постановка рук (упражнения на пластику и динамику рук, координация);
разработка колен и стоп (постановка коленного сустава, растяжка и укрепление голеностопа и стопы, мягкость и выработка танцевального подъёма);
постановка баланса (устойчивость, равновесие, сила, гибкость нижних конечностей);
вращения (техника и тренинг всех возможных танцевальных вращений: пируэты, спиральный поворот и т.д.);
сила ног (подкачка икроножных, бедренных, ягодичных мышц, формирование мышечного рельефа, устойчивости, выносливости и скорости танцевания);
энергетика танца (взаимодействие в паре, синхронность, распределение танца в паркетном пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность)

Тема 5. Специальные упражнения

Закономерности мышечных ощущений в различных группах мышц.

Переносы тяжести с ноги на ногу, мягкие переходы.

Практические занятия усложнение упражнений ритмической гимнастики партерного экзерсиса. Растяжка на продольные, поперечный шпагат. Упражнения «бабочка», «мостик», «лягушка».

Тема 6. Постановочная работа Изучение музыки заданного танца. Изучение характера танца.

Изучение и отработка движений, поз, рисунков танца. Подготовка костюмов.

Тема 7. Итоговое занятие

Просмотр детьми видеоматериалов соревнований, конкурсов, концертных выступлений. Награждение воспитанников дипломами, грамотами.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

применять ценности здорового образа жизни;

проявлять себя в социально-значимой деятельности;

проявить себя личностью соизмеряющей свои поступки с нравственными ценностями;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

проявлять актёрские навыки;

разбираться в музыке, ее размере, частях и фразах;

организовывать совместную деятельность со сверстниками;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

распределять и переключать свое внимание между различной деятельностью (слуховой, двигательной);

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

уметь музыкально-ритмически двигаться;

прямо и стройно держаться;

исполнять легкие народных и игровые танцы;

согласовывать одновременно работу всех частей тела;

самостоятельно и грамотно ориентироваться в мире танцевальной эстетики;

самостоятельно повышать уровень танцевальной техники;

исполнять движения музыкально в соответствии с национальным своеобразием музыки.

Предполагаемые результаты

1 год обучения.

Воспитанники должны знать:

назначение танцевального зала и правила поведения в нем;

основные музыкальные и танцевальные термины,

музыкальные игры;

помнить порядок упражнений подготовительной и основной части занятий;

технику безопасности поведения в танцевальном зале и учреждении. Воспитанники

должны уметь:

-ориентироваться в зале;

-правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;

-чувствовать характер музыки и передавать его;

-отмечать в движении сильную и слабую долю такта;

-выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;

-распознавать характер танцевальной музыки;

-в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.);

-уметь анализировать исполнение разученных движений, танцев;

-слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

Предполагаемые результаты

4-5 год обучения.

Воспитанники должны знать:

технику безопасности поведения в танцевальном зале и учреждении;

музыкальные игры;

развитие эстетической, нравственной культуры поведения учащихся через приобщение к хореографическому творчеству

исполнять несложные комбинации у станка;

исполнять простые прыжки –держат «точку» при простейших вращениях - делать простые дроби;

исполнять движения мягко, пластично - следить за осанкой, голову держать прямо;

танцевать несложные народные танцы;

помнить порядок упражнений подготовительной и основной части занятий;

технику безопасности поведения в танцевальном зале и учреждении; Воспитанники должны

уметь:

-чувствовать характер музыки и передавать его;

-отмечать в движении сильную и слабую долю такта;

названия народно-сценических движений;

-выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;

-распознавать характер танцевальной музыки;

-значение слов «легато», «стаккато», ритм, акцент, темп; уметь:

а) грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;

б) определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;

-самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр;

-уметь анализировать исполнение разученных движений, танцев;

-слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 – 2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж	2	2	-
2	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве	14	2	12
3	Ритмические упражнения	16	2	14
4	Разминка	20	2	18
5	Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	18	2	16
6	Методика постановки позиций ног, рук на середине зала	10	2	8
7	Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, шоссе.	10	2	8
8	Танцевальные композиции	18	2	16
ИТОГО		108	16	92
год обучения №	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Ритмика	6	2	4
3.	Танцевальная азбука	6	2	4
4.	Специальные упражнения	20	4	16
5.	Эстрадный танец	28	4	24
6.	Основы классического танца	22	4	18
7.	Постановочная работа	22		22
8.	Итоговое занятие	2		2
Итого часов:		108	17	91

3 год обучения

№	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Современный эстрадный танец	60	8	52
3.	Классический танец	50	6	44
4.	Изучение элементов спортивной хореографии	34	4	30
5.	Специальные упражнения	36	2	34
6.	Постановочная работа	32	6	26
7.	Итоговое занятие	2		2
	Итого часов:	216	27	189

4-5 год обучения

№	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Современный эстрадный танец	60	8	52
3.	Классический танец	50	6	44
4.	Изучение элементов спортивной хореографии	34	4	30
5.	Специальные упражнения	36	2	34
6.	Постановочная работа	32	6	26
7.	Итоговое занятие	2		2
	Итого часов:	216	27	189