

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ СШ № 7 г. Петров Вал  
С.Л.Щепелина  
Приказ от 18.05.2022 г. № 86

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №7 Г. ПЕТРОВ ВАЛ  
КАМЫШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
на 2022- 2023 уч.год**

**«Хореография»  
для 1-4 классов**

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы НОО

Школа после уроков – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений, своего «я». Ведь главное, что здесь ребёнок делает выбор, свободно проявляет свою волю, раскрывается как личность. Важно заинтересовать ребёнка занятиями после уроков, чтобы школа стала для него вторым домом, что даёт возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования.

Во внеурочной деятельности создаётся своеобразная эмоционально наполненная среда увлечённых детей и педагогов, в которой осуществляется «штучная выделка» настроенных на успех романтиков, будущих специалистов в различных областях спорта, искусства, техники, науки.

Важно иметь в виду, что внеурочная деятельность – это отнюдь не механическая добавка к основному общему образованию, призванная компенсировать недостатки работы с отстающими или одаренными детьми.

Главное при этом – осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования как механизма обеспечения полноты и цельности образования.

Содержание дополнительного образования на начальном этапе задается стремлением детей установить в своих играх удобный для них очеловеченный (одушевленный) порядок в мире вещей, событий, явлений и приспособить вещи, организовывать ситуацию под себя, под свою индивидуальность.

В процессе такой свободной игры и выявляются индивидуальные особенности поведения человека в тех или иных ситуациях, раскрываются личностные качества, постигаются определенные морально-нравственные ценности и культурные традиции.

Сверхзадача педагога дополнительного образования состоит в формировании личности обучающихся, которые являются принципиальным условием его самоопределения в той или иной социокультурной ситуации.

Интенсивное развитие системы дополнительного образования на основе более полного выявления индивидуальных способностей, интересов, склонности детей расширяя традиционные представления об образовании.

Дополнительное образование в форме добровольных объединений менее регламентировано и способно к построению диалогических, субъект - субъектных отношений.

Занятия проводятся в актовом зале или в классе.

Программа рассчитана на 1 часа в неделю.

Итоги занятий могут быть подведены в форме отчетного концерта.

**Цель:** Научить ребенка свободно, красиво и органично выражать себя в танце, отражая содержание музыкального произведения.

**Задачи:**

1. Образовательная: научить владеть своим телом, научить простейшим элементам танца различных жанров;
2. Развивающая: развить музыкальный слух и чувство ритма, физические качества и качества личностные;
3. Воспитательная: воспитать культуру поведения в коллективе, умение преодолевать трудности, упорство, дисциплину, аккуратность.

# РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## Первый год обучения

### *Универсальные учебные действия*

#### **1. Личностные (у учащихся будут сформированы):**

- понятия и представления о национальной культуре, о вкладе своего народа в культурное и художественное наследие мира;
- установка на здоровый образ жизни;
- развитие творческого потенциала ребенка, активизация воображения и фантазии;
- нравственно-этическая ориентация;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с танцевальной деятельностью.

#### **2. Регулятивные (обучающийся научится):**

- проговаривать последовательность действий на занятии;
- работать по предложенному учителем плану;
- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

#### **3. Познавательные (обучающийся научится):**

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- проявлять индивидуальные творческие способности при сочинении танцевальных этюдов, подборе простейших музыкальных рифм;
- поиску и выделению необходимой информации;
- применению методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств при написании реферата;
- самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.

#### **4. Коммуникативные (обучающийся научится):**

- уметь пользоваться языком танцевального искусства:
  - а) донести свою позицию до собеседника;
  - б) оформить свою мысль и выразить свои чувства через движение;
- уметь слушать и понимать высказывания собеседников;
- уметь выразительно исполнять движение, показанное другим учащимся;
- участвовать в коллективном обсуждении проблем и их решении.

***Предметные результаты:***  
**учащиеся научатся:**

- правильно проходить в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- легко шагать с носка на пятку;
- тактировать хлопками музыкальные размеры 2\4, 3\4, 4\4, при двухтактовом вступлении вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш 4\4);
- чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного, героического) и уметь передать его в шаге;
- особенностям актерской выразительности;
- выражать образ в разном эмоциональном состоянии: веселом и грустном;
- исполнять элементы своего национального танца, движения, ходы, элементы, русского танца - хоровода и перепляса;
- следующим движениям русского танца: припадание, боковой шаг, шаг с притопом, ковырялочку, переменный шаг, положения рук;
- движениям классического танца: позиции ног, рук, releve, plie, battement tendu;
- основным движениям современного танца.

## **Второй год обучения**

### ***Универсальные учебные действия***

#### **1. Личностные (у учащихся будут сформированы):**

- интерес и уважительное отношение к культурам разных народов, иному мнению, истории и культуре других народов;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к изучаемому курсу, понимание необходимости и смысла его изучения;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

#### **2. Регулятивные (обучающийся научится):**

- отличать верно выполненное задание от неверного;
- совместно с учителем и другими участниками группы давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии;
- выстраивать алгоритмизацию действий на занятии;
- оценивать собственные достигнутые результаты.

#### **3. Познавательные (обучающийся научится):**

- сравнивать и группировать движения в хореографии по направлениям (ритмика, классический танец, народный танец и т.д.);
- преобразовывать движения из одной формы в другую на основе заданных условий и изученного материала;
- понимать и правильно применять полученную информацию при выполнении заданий;

- выдвигать гипотезы по теме и их обосновывать;
- самостоятельно достраивать танцевальные этюды на основе изученных движений.

#### **4. Коммуникативные (обучающийся научится):**

- согласованно работать в группе: а) планировать работу в группе;б) распределять работу между участниками проекта;в) понимать общую задачу задания и точно выполнять свою часть работы;г) выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в группе и на занятиях хореографии и следовать им.

#### ***Предметные результаты:***

##### **учащиеся научатся:**

- основным движениям классического танца;
- правильно исполнять движение на мелодию с затактом;
- исполнять простейшие «дробь» русского танца, сочетающие ударные и безударные движения;
- движениям современного танца (ньюстайл, джаз);
- правилам о положении стопы, пятки, носка работающей ноги по отношению к опорной стопе.

### **Третий год обучения**

#### ***Универсальные учебные действия***

##### **1. Личностные (у учащихся будут сформированы):**

- понимание и интерес к фольклору, народным танцам и костюмам;
- умение связывать характер танца с образом жизни народа и окружающей природой;
- жизненное самоопределение;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.

##### **2. Регулятивные (обучающийся научится):**

- контролировать собственную деятельность и корректировать ее;
- определять последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата;
- составлять план и последовательность своих действий на занятии.

##### **3. Познавательные (обучающийся научится):**

- пользоваться приёмами анализа при просмотре видеозаписей с танцами различных коллективов, проводить сравнение и анализ исполнения движений;
- проявлять индивидуальные творческие способности при импровизации;
- осознавать, произвольно выполнять движения и правильно излагать их в устной форме.

##### **4. Коммуникативные (обучающийся научится):**

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью к окружающим;
- формулировать свои затруднения.

### ***Предметные результаты***

#### **учащиеся научатся:**

- основным навыкам, требуемым школой классического танца;
- правильно исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку и выворотность;
- правильно исполнять экзерсис у станка;
- исполнять движения в характере музыки: четко, сильно, медленно, плавно;
- импровизировать;
- правилам движения стопы.

## **Четвертый год обучения**

### ***Универсальные учебные действия***

#### **1. Личностные (у учащихся будут сформированы):**

- развитие этических чувств и эстетических потребностей, эмоционально-чувственного восприятия окружающего мира природы и произведений искусства;
- пробуждение и обогащение чувств, сенсорных способностей;
- интерес к самостоятельной творческой деятельности;
- желание приносить в окружающую действительность красоту;
- целостность взгляда на мир путем проведения бесед о хореографическом искусстве.

#### **2. Регулятивные (обучающийся научится):**

- выделять и осознавать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознавать качество и уровень усвоения;
- саморегуляции, как способности к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий;
- предвосхищать результат и уровень усвоения знаний, его временных характеристик.

#### **3. Познавательные (обучающийся научится):**

- свободно ориентироваться в основных направлениях танца;
- понимание и адекватная оценка танцев различных народов;

- рефлексировать процесс и результат своей деятельности.

#### **4. Коммуникативные (обучающийся научится):**

- предлагать помощь и сотрудничество;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### **Предметные результаты**

##### **учащиеся научатся:**

- определять на слух лад, темп, размер, форму, жанр и характер прослушанного музыкального произведения;
- воспроизводить на хлопках разнообразные ритмические рисунки с восьмой и двумя шестнадцатыми, и наоборот две шестнадцатых восьмая в размере 4/4;3\4;
- выделять сильные и слабые доли в размерах 2/4, 4/4;
- выражать эмоции через жесты, мимику, движения;
- ориентироваться в направлениях современного танца;
- исполнять следующие движения народного танца: ключ, бегунок, триоль, припадание.

##### **Воспитательные результаты**

##### **Обучающийся приобретет:**

**1 уровень:** знания об основах хореографии;

**2 уровень:** развитие творческого потенциала; опыт самостоятельного социального действия; опыт самообслуживания и самоорганизации;

**3 уровень:** умения организации коллективной творческой деятельности, презентации своих способностей; опыт организации совместной деятельности с другими школьниками; опыт управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей; опыт презентации продукта коллективной творческой деятельности.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

**Ведущими формами** организации образовательного процесса являются практическое и репетиционное занятие. Используются такие формы как: мастер-класс, беседа, видео-урок, экскурсия, викторина, коллективное посещение концертов, спектаклей, массовых мероприятий. На занятиях наряду с фронтальными методами используются работа в парах, индивидуальная работа, работа в микрогруппах.

Выбор форм, методов и видов деятельности в учебной группе определяется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.



## **1. Введение. Понятие об основных танцевальных движениях.**

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

***Практическая работа:*** освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

## **2. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.**

Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы, шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперед, назад, с поворотом на  $\frac{1}{4}$  круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

***Практическая работа:*** освоение поз и движений классического танца.

## **3. Основы народного танца**

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь на  $\frac{1}{8}$ , гармошка, елочка. Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрешки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи.

***Практическая работа:*** освоение поз и движений народных танцев

## **4. Танцевальные этюды. Эстрадный танец**

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов

***Практическая работа:*** освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с одаренными учениками.

## **6. Постановка танцев. Отработка номеров**

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.

Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

***Практическая работа:*** освоение исполнительского мастерства танцора.

# **Первый год обучения Основы классического танца**

Обучение классическому танцу начинается с экзерсиса. Экзерсис начинается у палки, затем, по мере усвоения движений, переносится на середину зала. Основной задачей первого года обучения является постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического экзерсиса у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений. Все элементы изучаются лицом к станку.

При постановке стопы объяснить детям, что стопа стоит на трех точках: мизинец, большой палец, пятка. Такая постановка поможет избежать «завала» на большой палец.

#### 1. Позиции ног

- I позиция
- II позиция
- III позиция

#### 2. Позиции рук

- I позиция
- II позиция
- III позиция
- подготовительная позиция

#### 3. Постановка корпуса по I, II, VI лицом к станку.

#### 4. Танцевальный шаг.

#### 5. Demi- plie

- в I позиции
- во II позиции
- в III позиции.

### **Элементы народного танца**

Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Русский танец. Положение рук – 1, 2, 3 – на талии.

Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп. Припадания на месте и с продвижением в сторону.

Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. «Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков.

#### 1. Шаг польки

#### 2. Галоп

#### 3. Ковырялочка

#### 4. Положения рук в русском танце

#### 5. Основные ходы русского танца.

#### 6. Познакомить и разучить некоторые элементы народного танца, этим самым прививать любовь к культурам разных народов.

## Современный танец

Познакомить на первом году обучения детей с направлениями танца «Нью -стайл». Рассказать историю танца. Объяснить положения рук и ног в современном танце. Уделить внимание составлению танцевальных композиций в современном стиле.

## Танцевальные этюды

На первом году обучения составление танцевальных этюдов осуществляется по мере усвоения программного материала. Сначала учим перестроения на простых шагах или подскоках в колонну, круг, диагональ и т.д. Затем усложняем танцевальные комбинации за счет использования новых движений. Танцевальные этюды должны давать представления обо всех видах танцев: народный, балльный, классический, спортивный, современный танец. Большое внимание уделить составлению этюдов современного танца.

В этюдах показать эмоции, уметь под музыку выполнять танцевальные движения.

1. «Журавли»
2. «Табакерка»
3. «Обезьяны»
4. «Лошадки»

На первом году обучения необходимо детей ознакомить с хореографией, как видом искусства. Изучить основные виды хореографического искусства и формы балетного спектакля. Уделить внимание балетам П. Чайковского «Щелкунчик», «Спящая красавица». Либретто балета. Рассмотреть идеи добра и зла, персонажи - носители идей спектакля. Известные исполнители. Беседы о танцевальном фольклоре.

## Тематический план 1 год обучения

| № п/п       | Тема занятия   | Кол-во часов | Дата |
|-------------|--|--------------|------|
| 1           | <b>Вводное занятие:</b> знакомство с кружковцами. Ознакомление с правилами техники безопасности. Танцевальная разминка.  | 1            |      |
| 2<br>3<br>4 | Вводная беседа о танце. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). | 3            |      |

|             |  |   |  |
|-------------|--|---|--|
| 5<br>6<br>7 | Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Разучивание позиций ног: «бабочка»(1п.), «стрекоза»(2п.), «ёлочка»(3п.), «стрелочка»(4п.), «лодочка»(6п.).                                      | 3 |  |
| 8<br>9      | Позиции рук. Разучивание позиций рук: «луна» (подг.п.), «кораблик»(1п.), «звездочка»(2п.), «солнце»(3п.).  | 2 |  |
| 10          | Деми - плие. Танцевальная разминка.  | 1 |  |
| 11          | Деми-плие в I позиции. Танцевальная разминка.  | 1 |  |
| 12          | Деми-плие во II позиции. Танцевальная разминка.  | 1 |  |
| 13          | Деми-плие во III позиции. Танцевальная разминка.   | 1 |  |
| 14          | Танцевальный шаг. Позиции рук, ног.  | 1 |  |
| 15<br>16    | Основные шаги танца. Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, шаги с припаданием.   | 2 |  |
| 17          | Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание.   | 1 |  |
| 18<br>19    | Разучивание танца «Настоящий друг». Постановка танца, отработка движений без музыки, под счет.   | 2 |  |
| 20<br>21    | Отработка движений без музыки под счёт, оформление танца.  | 2 |  |
| 22          | Разучивание движений. Прослушивание музыки.  | 1 |  |
| 23          | Постановка танца, движение под музыку.   | 1 |  |
| 24          | Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности.   | 1 |  |
| 25          | Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед, подскоки, галоп.  | 1 |  |
| 26          | Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, подскок с притопом на месте. Танцевальные движения: притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке.   | 1 |  |
| 27          | Разучивание хлопков. Хлопки в парах.   | 1 |  |
| 28          | Танцевальные движения: притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке, «три притопа». Прыжки на двух ногах (совершенствование); ознакомление: боковой галоп лицом и спиной в круг по одному и в парах. | 1 |  |
| 29          | Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца  | 1 |  |
| 30          | Дробные выстукивания. Вращения.  | 1 |  |
| 31          | Прыжки на одной ноге: «часики», галоп вперед, простая моталочка. Танцевальные движения: «расчесочка», «ковырялочка» на прыжке, выбрасывание на подскоке носка, пятки, ковырялочка на подскоке.             | 1 |  |
| 32          | Танцевальные движения: закрепление «пружинка»,   | 1 |  |

|    |   |   |           |
|----|---|---|-----------|
|    | «пружинка» с поворотом, притоп – веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке. Ритмические фантазии: упражнения с обручами «Дружные ребята». |   |           |
| 33 | Закрепление видов шагов и прыжков, приставной шаг с пружинкой, переменный шаг.  | 1 |           |
|    | <b>Итого</b>  |   | <b>33</b> |

## **Второй год обучения**

### **Основы классического танца**

Основные задачи второго года обучения: увеличение количества упражнений, развитие силы ног, устойчивости, техники исполнения.

На втором году обучения начинается изучение прыжков с приземлением на одну ногу и ознакомление с техникой полуповоротов на двух ногах, изучаются позы классического танца, продолжается работа над положением рук и головы в позах; усложняются учебные комбинации за счет использования поз в экзерсисах у станка и на середине.

Также дать упражнения на выворотность ног, для этого чаще объяснять правила исполнения *demi-plie*, *grand-plie*. Особо следить за выходом из *demi-plie* (ноги выворачиваются больше, когда встаем). При работе над *battementtendu* обращать внимание на опорную ногу: она работает как тугая пружина (сколько вниз, столько и вверх).

1. Позиции ног. Вначале лицом к палке.

- I позиция
- II позиция
- III позиция
- V позиция
- VI позиция

2. Позиции рук.

- I позиция
- II позиция
- III позиция
- подготовительная позиция

3. *Demi-plie*

- в I позиции
- во II позиции
- в III позиции

4. *Battementtenduc* I позиции (вперед, в сторону)

5. *Battementtenduc* I позиции с *demi-plie* в сторону, вперед, назад

6. *Battementtenduc* V позиции (вперед, в сторону, назад)

7. *Battementtenduc* V позиции с *demi-plie* вперед, в сторону, назад

8. *Battementtenduc* *demi-plie*с переходом и без перехода во II позицию.

### **2 Элементы народного танца**

Упражнения у станка и на середине - подготовка к более четкому исполнению народных движений (каблучные движения, присядки для мальчиков). Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народа. Народный костюм. Правила народных движений, основные координации и характерные рисунки и ходы русских танцев.

Повторение элементов русского народного танца. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны. Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад. Притоп – удар всей стопой. Дроби (дробная дорожка) - мелкая непрерывная дробь, с ординарным ударом каблука на месте, с продвижением. «Гармошка». Припадания на месте, с продвижением в сторону. С поворотом на  $\frac{1}{4}$  «Ковырялочка» – без подскока и с подскоком. «Молоточки» – удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте, с продвижением. Для мальчиков – хлопушки (одинарные) – в ладоши, по бедру, по голени.

«Ключ» – дробный, простой. Вращение на подскоках по два подскока на  $\frac{1}{2}$  круга.

Также провести беседу о русском танце и дать понятие о танцах разных народов.

1. Русский поклон
2. Положение рук в русском танце
3. Беседа «Русский танец»
4. Притопы
5. Элементы русской пляски.

### **Современный танец**

В сравнении с первым годом обучения изменяется положение воспитанников, например, несколько упражнений на середине исполняются с изменением уровней, возможны соединения движений одного центра в простейшие комбинации «крест», «квадрат», «круг», «полукруг». Также возможны сочетания работы двух центров в параллель и оппозицию. Знакомство с джаз-модерн танцем, простейшие движения и комбинации.

Музыкальный материал должен быть усложнен модуляциями или ритмическими фигурами.

Продолжаются беседы, направленные на воспитание подростков, развитие вкуса, расширение кругозора. С этой же целью организуются экскурсии и поездки на концерты.

Начать изучение танцев в стиле «Ретро». Показать, как с изменением музыки менялся и стиль танца.

1. Чарльстон
  - положения рук
  - положения ног
  - основной шаг
2. Рок-н-ролл
  - battement на plie от бедра
  - battement в парах
  - туры lents

### 3. Твист

- основные положения рук и ног
- скользящий шаг.

### Танцевальные этюды

Второй год обучения предполагает составление композиций более сложных и интересных. Добиваться техники исполнения в танце.

1. «Полечка» - танец.
2. «Куклы» - танец.
3. «Детский рок-н-ролл»
4. «Веселый рок» - этюд
1. «Лошадки» - этюд

## Тематическое планирование 2 год обучения

| № п/п | Тема занятия   | Количество часов | Дата |
|-------|--|------------------|------|
| 1     | Вводное занятие. Обсуждение плана работы, прослушивание музыки.  | 1                |      |
| 2     | Повторение изученного танца «Настоящий друг».  | 1                |      |
| 3     | Постановка корпуса, рук, головы.   | 1                |      |
| 4     | Позиции ног 1, 2, 3, 4, 5, 6.  |                  |      |
| 5     | Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Позиции рук.  | 1                |      |
| 6     | Позиции рук. Танцевальная разминка.  | 1                |      |
| 7     | Батман танцю вперед и в сторону. Танцевальная разминка.  | 1                |      |
| 8     | Батман танцю с деми-плие. Танцевальная разминка.   | 1                |      |
| 9     | Основные шаги танца. Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, шаги с приподанием. | 1                |      |

|  |   |   |           |
|--|---|---|-----------|
| 10   | Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, подскок с притопом на месте.<br>Танцевальные движения: притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке. | 1 |           |
| 11   | Прыжки на одной ноге: «часики», галоп вперед, простая моталочка. Танцевальные движения: «расчесочка», «ковырялочка» на прыжке.                                    | 1 |           |
| <b>Разучивание танца «Что такое доброта» (7 часов)</b> |   |   |           |
| 12   | Разучивание танца «Что такое доброта». Постановка танца, отработка движений без музыки, под счет.<br>Обсуждение костюмов  | 1 |           |
| 13   | Отработка движений без музыки под счёт, оформление танца.   | 1 |           |
| 14   | Разучивание движений. Прослушивание музыки.   | 1 |           |
| 15   | Постановка танца, движение под музыку.  | 1 |           |
| 16   | Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности.  | 1 |           |
| 17<br>18   | Отработка движений, оформление, характер танца.   | 2 |           |
| 19   | Прослушивание музыки, постановка танца.   | 1 |           |
| 20   | Разучивание движений, отработка плавности, художественной выразительности танца.  | 1 |           |
| 21<br>22<br>23<br>24                                   | Разучивание рисунка танца, отработка движений.  | 4 |           |
| 25<br>26   | Отработка движений под музыку, оформление, характер танца.  | 2 |           |
| 27   | Разучивание движений «Полька», галоп, «ковырялочка», прыжок с хлопком.  | 1 |           |
| 28   | Закрепление видов шагов и прыжков, приставной шаг с пружинкой, переменный шаг.  | 1 |           |
| 29   | «Чарльстон» - техника выполнения движений. Отработка основного шага, положения рук и ног.   | 1 |           |
| 30   | Отработка разученных движений «Чарльстона».   | 1 |           |
| 31   | «Рок-н-ролл» - техника выполнения движений. Отработка основного шага, положения рук и ног.  | 1 |           |
| 32   | Отработка изученных движений «Рок-н-ролла».   | 1 |           |
| 33   | Повторение изученных танцев.  |   |           |
| 34   | Тематический показ для родителей «музыкальный калейдоскоп».   | 1 |           |
|  | <b>Итого</b>  |   | <b>34</b> |



## Третий год обучения

### Основы классического танца

Основной задачей третьего года обучения является увеличение количества упражнений, развитие силы ног, устойчивости, техники исполнения. Продолжаем изучение прыжков с приземлением на одну ногу. Прыжки на двух ногах способствуют укреплению голеностопа, поэтому продолжаем над ними работу. Необходимо следить, чтобы дети отталкивались от пола всей ногой (стопой), чтобы не было прыжков на полупальцах, сильно работала пятка. Для этого делать *battement tenduc* нажимом.

1. Постановка корпуса. Руки в подготовительной или в I позиции
2. *battementtendu* с I позиции с *demi-plié* вперед, в сторону, назад
3. *battementtenduc* V позиции вперед, в сторону, назад
4. *battementtenduc demiplié* переходом по II и IV позициям
5. *grandplié* на пяти позициях
6. *battementfrappe* (вначале только сгибать и разгибать) вперед, в сторону, назад носком в пол, к концу года на 45 градусов.

### Элементы народного танца

Основные технические навыки. Открытые и закрытые, свободные позиции ног. Дробные движения русского танца, настроение и характер. Хороводы и кадрили. Положение рук в парном танце. Движение рук: переводы в различные положения; навыки в обращении с платочком.

Ходы. Закрепление навыков и знаний 1-го и 2-го года обучения и отработка новых: направление назад; переменный шаг с каблука, с продвижением вперед и назад.

«Девичий шаг» с переступанием, два шага с последующей мягкой приставкой в 6-ю позицию на всю стопу в полуприседании, с продвижением вперед, назад.

Дробь с подскоком – подскок на одной ноге с последующим ударом каблуком и всей стопой другой ноги, на месте и с продвижением.

«Веревоочка» – простая и с переступанием.

«Ключ» – дробный.

Присядки – комбинации из полуприсядок и полных присядок.

Простые и сложные комбинации танцевальных движений.

Продолжить изучение русского танца. Рассказать об особенностях танцев разных народов. Воспитывать интерес и дружеское отношение к народам нашей планеты.

1. Беседа «Народности и их культура»
2. Русский танец
  - притопы
  - удар всей ступни
  - хлопки в ладоши
  - хлопки по бедру

## Современный танец

Более глубокое изучение нью-стайла. Познакомить с новыми направлениями. Техника базируется на чередовании мышечного напряжения и расслабления в единстве с ритмом музыки.

### 1.Рэп

- скользящие шаги
- повороты на листе
- положения рук

### 2. Нью-стайл

## Танцевальные этюды

Отразить в композициях некоторые народные танцы и направления современного танца.

1. «Ретро» - танец
2. «Упрощенный рок» - этюд. Музыка 4\4.
3. «Большая прогулка» - этюд.
4. «Рок-н-ролл» - танец.

## Тематическое планирование 3 год обучения

| № п/п                                    | Тема занятия   | Количество часов | Дата |
|--|--|------------------|------|
| 1  | Вводное занятие. Разучивание танцевальной разминки. Обсуждение плана работы, прослушивание музыки. | 1                |      |
| 2  | Позиции ног, рук.  | 1                |      |
| 3  | Разучивание танцевальной разминки. Батман танцю с I позиции с деми-плие вперед, в сторону, назад   | 1                |      |
| 4  | Разучивание танцевальной разминки. Батман танцю с V позиции вперед, в сторону, назад.              | 1                |      |
| 5  | Танцевальная разминка. Батман танцю с деми - плие с переходом по II и IV позициям                  | 1                |      |
| 6  | Танцевальная разминка. Гранд плие на пяти позициях.  | 1                |      |
| 7  | Танцевальная разминка. Батман фраппе.  | 1                |      |
| <b>Элементы народного танца(8 часов)</b> |  |                  |      |
| 8  | «Девичий шаг». «Девичий шаг» с переступанием.  | 1                |      |
| 9  | Переменный шаг с каблука, с продвижением вперед и назад.   | 1                |      |

|  |  |   |           |
|--|--|---|-----------|
| 10   | Дробь с подскоком  | 1 |           |
| 11   | Элементы русского танца. «Ключ». "Веревочка".  | 1 |           |
| 12   | «Веревочка" простая и с переступанием.   | 1 |           |
| 13   | Присядки, комбинации из полуприсядок и полных присядок.  | 1 |           |
| 14   | Простые и сложные комбинации   | 2 |           |
| 15   | танцевальных движений.   |   |           |
| <b>Разучивание танца «Крутится скакалка» (7 часов)</b>   |  |   |           |
| 15   | Прослушивание музыки, постановка танца.  | 1 |           |
| 16   | Разучивание движений, отработка плавности, художественной выразительности танца.                   | 3 |           |
| 17   |  |   |           |
| 18   |  |   |           |
| 19   | Разучивание рисунка танца, отработка движений.   | 2 |           |
| 20   |  |   |           |
| 21   | Отработка движений. Характер, настроение танца.  | 1 |           |
| <b>Разучивание эстрадного танца «CrazyFrog»(7 часов)</b> |  |   |           |
| 22   | Разучивание танца «Крейзифрог» Постановка танца, отработка движений без музыки, под счет.          | 1 |           |
| 23   | Отработка движений без музыки под счёт, оформление танца.  | 2 |           |
| 24   |  |   |           |
| 25   | Разучивание движений. Прослушивание музыки.  | 1 |           |
| 26   | Постановка танца, движение под музыку.   | 1 |           |
| 27   | Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности.   | 1 |           |
| 28   | Отработка движений, оформление, характер танца.  | 1 |           |
| 29   | Знакомство с направлением современного танца «Нью- стайл». Основные движения, положение рук и ног. | 2 |           |
| 30   |  |   |           |
| 31   | Знакомство с направлением современного танца «Рэп». Основные движения, положения рук и ног.        | 2 |           |
| 32   |  |   |           |
| 33   | Повторение изученных танцев  | 1 |           |
| 34   | Тематический показ для родителей «музыкальный калейдоскоп».  | 1 |           |
|  | <b>Итого</b>   |   | <b>34</b> |

## Четвертый год обучения

### Основы классического танца

Основные задачи четвертого года обучения: повторение и закрепление материала предыдущих годов, проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений. Работа над выразительностью поз, положениями головы, рук, закрепление устойчивости, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет нагрузки в комбинациях. На четвертом году обучения на середине зала увеличивается нагрузка в адажио и усложняется его построение, начинается изучение туров и заносок.

- постановка корпуса на середине зала. Руки в подготовительной или в I позиции

- battement tendujete с I позиции с demi-plie вперед, в сторону, назад

- battement tendujete с V позиции вперед, в сторону, назад

- grand- plie на пяти позициях

- battement frappe (вначале только сгибать и разгибать) вперед, в сторону, назад носком в пол, к концу года на 45 градусов.

- grand battement jete вперед, в сторону и назад по V позиции

### Элементы народного танца

Продолжить изучение русского танца. Рассказать об особенностях танцев разных областей России. Воспитывать интерес и дружеское отношение к народам нашей планеты.

1. Беседа «Народности и их культура»

2. Русский танец

- «ключ» одинарный и двойной
- «бегунок»
- «триоль»
- «упадание» и «припадание»

### Современный танец

Разминка на основе современной хореографии, элементов джаза-модерна. Изучение хип-хопа. Познакомить с новыми направлениями. Техника базируется на чередовании мышечнонапряжения и расслабления в единстве с ритмом музыки.

1. Рэп

- скользящие шаги

- повороты на листе
- положения рук

2. Тектоник

3. Джаз-танец. Соединение джазовых композиций.

4. Движения для корпуса и бедер.

### Танцевальные этюды

Отразить в композициях некоторые народные танцы и направления современного танца.

1. «Ретро» - танец

2. «Упрощенный рок» - этюд. Музыка 4\4.
3. «Большая прогулка» - этюд.
4. «Кадриль» - танец.

### Тематическое планирование 4 года обучения

| № п/п | Тема занятия  | Количество часов | Дата |
|-------|---|------------------|------|
| 1     | Вводное занятие. Разучивание танцевальной разминки. Обсуждение плана работы, прослушивание музыки.                                  | 1                |      |
| 2     | Позиции ног, рук. Поклон – приветствие. Комбинация движений: поскоки, галоп, хлопки, притопы на месте, по линии, в парах, по кругу. | 1                |      |
| 3     | Постановка корпуса на середине зала. Руки в подготовительной или в I позиции. Танцевальная разминка.                                | 1                |      |
| 4     | Батман тандю жете с I позиции с деми-плие вперед, в сторону, назад. Танцевальная разминка.  | 1                |      |
| 5     | Батман тандю жете с V позиции вперед, в сторону, назад. Танцевальная разминка.  | 1                |      |
| 6     | Гранд плие на V позициях. Танцевальная разминка.  | 1                |      |
| 7     | Гранд батман жете вперед, в сторону и назад по V позиции  | 1                |      |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 8  | Основные шаги танца. Разучивание движений: шаг с носка, ходьба на полупальцах, высокий бег, высокий бег с чередованием выбросов ног вперед.  | 1 |  |
| 9  | Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, подскок с притопом на месте.«Ковырялочка» - носик, пятка, три притопа.  | 1 |  |
| 10 | Галоп в парах и по одному, поскоки на месте, в движении. Танцевальные движения: «расчесочка», «ковырялочка» на прыжке, выбрасывание на подскоке носка, пятки, ковырялочка на подскоке. | 1 |  |
| 11 | Русский танец. «Ключ »одинарный и двойной.   | 1 |  |
| 12 | Русский танец. «Бегунок».«Триоль».   | 1 |  |
| 13 | Русский танец. «Упадание» и «припадание».  | 1 |  |
| 14 | Элементы народного танца. Вращение - повороты вокруг себя через правое плечо «Пружинка».   | 1 |  |
| 15 | Элементы народного танца. Хороводный шаг. Положение рук, ног в хороводе с платочками. Моталочка – вперед, назад.   | 1 |  |
| 16 | Закрепление изученных движений.  | 1 |  |
| 17 | Разучивание танца « <b>Это перемена</b> » Постановка   | 2 |  |
| 18 | танца, отработка движений без музыки, под счет. Обсуждение костюмов  |   |  |
| 19 | Отработка движений без музыки под счёт,  | 3 |  |
| 20 | оформление танца.  |   |  |
| 21 |  |   |  |
| 22 | Разучивание движений. Прослушивание музыки.  | 2 |  |
| 23 |  |   |  |
| 24 | Постановка танца, движение под музыку.   | 1 |  |
| 25 | Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности.   | 1 |  |
| 26 | Отработка движений, оформление, характер танца.  | 1 |  |
| 27 | Знакомство с направлением современного танца   | 2 |  |
| 28 | «Тектоник». Основные движения, положения рук и ног.  |   |  |
| 29 | Знакомство с направлением современного танца   | 2 |  |
| 30 | «Джаз». Основные движения, положения рук и ног.  |   |  |
| 31 | Соединение джазовых композиций.  | 1 |  |
| 32 | Повторение изученных танцев. Построение в линии,   | 2 |  |
| 33 | колонны, полукруг, круг, диагональ   |   |  |
| 34 | Тематический показ для родителей «музыкальный  | 1 |  |

|  |               |  |           |
|--|---------------|--|-----------|
|  | калейдоскоп». |  |           |
|  | <b>Итого</b>  |  | <b>34</b> |