

Муниципальное образование город Краснодар  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 61 имени Героя Советского союза  
Дмитрия Лавриненко

УТВЕРЖДЕНА

решением педагогического совета

от 31 августа 2021 года протокол № 1

Председатель педагогического совета

Жирма Е.Н.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности «Хореография»

Уровень образования основное общее образование (5-9)

Количество часов 34 часа в год (1 час в неделю)

Учитель, разработчик программы Антоненко Марина Станиславовна,  
педагог-организатор МБОУ СОШ № 61

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО

С учетом УМК - Рабочая программа по хореографии МОУ СОШ №61г.  
является авторской комбинаторной педагогической разработкой  
составленной на основе: примерной программы по хореографии «Солнечный  
мир танца» Н.Н Самсоновой, (Легион, 2011г), допущенной Министерством  
образования и науки и авторской программы Л. Н. Михеевой. Примерная  
программа внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / [В.  
А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др.]; под ред. В. А. Горского. –  
3 – е изд. – М.: Просвещение, 2013. – III с. – (Стандарты второго поколения).

## **I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Общеобразовательная общеразвивающая программа учебной дисциплины «Хореография» имеет художественную направленность и является дополнительным занятием для детей в цикле основных дисциплин учебного плана средней общеобразовательной школы № 61.

Программа предусматривает не только обучение практическим движениям хореографии, но и такие формы работы с учащимися, которые обеспечивают индивидуальный подход к каждому ученику, постепенно выявляя, корректируя и развивая их природные способности и особенности личности, создают ситуацию успеха и ведут к самореализации личности, отвечают её потребностям и возможностям.

### **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  $2\frac{1}{4}$ ,  $3\frac{1}{4}$ ,  $4\frac{1}{4}$ , при двухтактовом вступлении вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш  $4\frac{1}{4}$ );
- 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 (нюстайл, 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 привносить 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.

## 5 год обучения

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

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с танцевальной деятельностью.
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- жизненное самоопределение;
- желание привносить в окружающую действительность красоту;
- составлять план и последовательность своих действий на занятии.

### 2. Регулятивные (обучающийся научится):

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

- выстраивать алгоритмизацию действий на занятии;

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

- самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.
- выдвигать гипотезы по теме и их обосновывать;
- свободно ориентироваться в основных направлениях танца;

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

- уметь слушать и понимать высказывания собеседников;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в группе и на занятиях хореографии и следовать им.
- формулировать свои затруднения.

**Воспитательные результаты *Универсальные учебные действия***

Планируются по следующим направлениям воспитательной деятельности:

- 1) гражданско-патриотического воспитания;
- 2) духовно-нравственного воспитания;
- 3) эстетического воспитания;
- 4) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия;
- 5) трудового воспитания;
- 6) экологического воспитания;
- 7) ценности научного познания.

**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.

## II. Содержание внеурочной 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 ног. 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, дроби 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.

## **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 *battement tendu* обращать внимание на опорную ногу: она работает как тугая пружина (сколько вниз, столько и вверх).

1. Позиции ног. Вначале лицом к далке.

- 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. Battement tendu с I позиции (вперед, в сторону)
- 5. Battement tendu с I позиции с demi-plie в сторону, вперед, назад
- 6. Battement tendu с V позиции (вперед, в сторону, назад)
- 7. Battement tendu с V позиции с demi-plie вперед, в сторону, назад
- 8. Battement tendu с 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. Дробь (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.

## 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 (стойкой), чтобы не было прыжков на полупальцах, сильно работала пятка. Для этого делать *battement tendu* с нажимом.

- Постановка корпуса. Руки в подготовительной или в I позиции
- *battement tendu* с I позиции с *demi-plie* вперед, в сторону, назад
- *battement tendu* с V позиции вперед, в сторону, назад
- *battement tendu* с *demi plie* с переходом по II и IV позициям
- *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.

### 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.

«Веревочка» – 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

## 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 tendu jete с I позиции с demi-plie вперед, в сторону, назад
- - battement tendu jete 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»

## Пятый год обучения

### 1. Battement tendu pour le pied (double tendu)

в I и V позициях:

1/ с опусканием пятки на П позиции;

2/ с опусканием пятки на П позиции на demi plie .

/вначале выполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на ½ такта /

### 2. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans.

М.Р. 4/4 /исполняется на каждую четверть /.

### 3. Battement fondu с plie-releve во всех направлениях.

М.Р. 2/4 /исполняется на 1 такт battement fondu ,

на второй такт — plie-releve /.

4. Petit battement sur le cou-de-pied .

/исполняется равномерно, а также с акцентом вперед и назад /.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу — на  $\frac{1}{2}$  такта; во 2-м полугодии — на  $\frac{1}{4}$  /.

5. Battement double frappe в сторону, вперед и назад

/в начале 1-го полугодия исполняется носком в пол, затем — на 30 градусов /.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на  $\frac{1}{2}$  такта, во 2-м полугодии — можно на каждую четверть /.

6. Battement soutenu носком в пол на всей стопе

/ вначале изучается plie soutenu /.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на  $\frac{1}{2}$  такта /.

7. Rond de jambe en l'air en dehors u en dedans .

Движение начинается с подготовки: сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45 градусов.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу — на  $\frac{1}{2}$  такта и каждую  $\frac{1}{4}$  /.

8. Plie releve на 45 градусов.

9. Battement developpe во всех направлениях.

М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /.

М.Р.  $\frac{3}{4}$  /исполняется на 8 тактов /.

В дальнейшем — на 1 такт 4/4 и 4 такта  $\frac{3}{4}$ .

10. Port de bras 1-е и 3-е сочетаются с различными упражнениями /3-е port de bras исполняется в заключение rond de jambe par terre /.

М.Р. 4/4 / исполняется на 2 такта /.

После - releve на полупальцах.

11. Pas de bourree с переменой ног en dehors u en dedans /вначале изучается лицом к станку, к концу года — на середине зала /.

М.Р. 4/4,  $\frac{3}{4}$ , 2/4 /исполняется на каждый такт /.

12. Plie releve на 45 градусов с demi rond de jambe .

13. Grand battement jete pointe .

Экзерсис на середине зала.

Упражнения те же, что у станка en face u ерауlement .

1. Ерауlement croisee u effacee в V позиции /вначале объясняется понятие “ерауlement”, к концу года все упражнения начинаются и заканчиваются в ерауlement /.

2. Позы *croise* и *efface* с руками в больших и маленьких позах вперед и назад носком в пол.

3. *Port de bras* 1-е, 2-е, 3-е.

М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта: 2-е и 3-е *port de bras* в *epaulement croisee* /.

4. *Temps leve par terre* .

М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /.

5. *Battement tendu* в маленьких и больших позах;

*croise* и *efface* вперед и назад.

6. *Battement tendu jete* в маленьких и больших позах *croisee* и *effacee* вперед и назад.

7. 1-й, 2-й, 3-й, *arabesques* /изучаются носком в пол/.

8. *Battement releve lent* на 90 градусов во всех направлениях и позах *croisee* и *effacee* вперед и назад.

М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /.

9. Элементарное *adagio* из пройденных поз.

10. *Grand battement jete* во всех направлениях в позах *croisee* и *effacee* .

11 *Pas de bourree* без перемены ног из стороны в сторону.

*Allegro*.

1. *Pas assemble* в сторону.

М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии выполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на половину такта и на каждую четверть /.

2. *Pas assemble* вперед и назад /изучается так же, как и в сторону /.

3. *Sissonne simple* /изучается во 2-м полугодии без *assemble* /.

4. *Pas jete* .

5. *Pas echarpe* на одну ногу.

По окончании пятого года обучения учащиеся должны знать:

- подготовительное движение рук — *preparation*;
- уровни подъема ног;
- понятия о вращательных движениях *en dehors* и *en dedans*;
- прыжки с двух ног на две;

владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;

уметь:

- исполнить *preparation* и закончить исполнение упражнения (закрывание руки в подготовительное положение).

**Элементы народного танца**

Художественная отделка сценического танца. Развитие навыков самостоятельной работы над исполнительским заданием, самостоятельное создание этюдов. Овладение всеми художественными средствами характерного танца (характер, выразительность, манера, стиль).

#### **Упражнения у станка**

Экзерсис даётся короткий, но технически усложнённый и в быстром темпе. Повторяется весь пройденный ранее материал, но технически усложнённый.

Добавляются следующие упражнения:

1. Круговой grand battement jete.
2. Battement developpe на полном приседании (для мальчиков).
3. Тур на присогнутом колене.
4. Grand rond de jambe на полном приседании (для мальчиков).

#### **Элементы цыганского танца**

1. Основной ход вперёд (сценический вид).
2. Ход с продвижением назад.
3. Женский боковой ход
4. Повороты.
5. Владение тамбурином, шалью.
6. Чечётка.
7. Хлопки.
8. «Дрожь» плечей.

#### **Элементы кубанского танца**

1. Основной ход.
2. Боковой ход.
3. Повороты.
4. Выпады.

Небольшие этюды.

Преподавателю даётся право дополнительно по своему выбору знакомить учащихся с народными и сценическими танцами, не указанными в программе.

### III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### Тематический план 1 год обучения

| №  | Тема занятия                                                                                                                                                                                   | Кол-во часов |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. | <b>Вводное занятие:</b> знакомство с кружковцами. Ознакомление с правилами техники безопасности. Танцевальная разминка.                                                                        | 1            |
| 2. | 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            |
| 3. | Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Разучивание позиций ног: «бабочка», «стрекоза», «ёлочка», «стрелочка», «лодочка»                                                    | 3            |
| 4. | Позиции рук. Разучивание позиций рук: «луна» (подг.п.), «кораблик»(1п.), «звездочка»(2п.), «солнце»(3п.).                                                                                      | 1            |
| 5. | Деми - плие. Танцевальная разминка.                                                                                                                                                            | 1            |
| 6. | Деми-плие в I позиции. Танцевальная разминка.                                                                                                                                                  | 1            |
| 7. | Деми-плие во II позиции. Танцевальная разминка.                                                                                                                                                | 1            |
| 8. | Деми-плие во III позиции. Танцевальная разминка. Танцевальный шаг. Позиции рук, ног.                                                                                                           | 2            |

|     |                                                                                                                                                                |   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     |                                                                                                                                                                |   |
| 9.  | Основные шаги танца. Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, шаги с припаданием.                                       | 2 |
| 10. | Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание.                                                                                                     | 1 |
| 11. | Разучивание танца «Настоящий друг». Постановка танца, отработка движений без музыки, под счет.                                                                 | 2 |
| 12. | Отработка движений без музыки под счёт, оформление танца.                                                                                                      | 2 |
| 13. | Разучивание движений. Прослушивание музыки.                                                                                                                    | 1 |
| 14. | Постановка танца, движение под музыку.                                                                                                                         | 2 |
| 15. | Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности.                                                                                                             | 1 |
| 16. | Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед, подскоки, галоп.                            | 2 |
| 17. | Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, подскок с притопом на месте. Танцевальные движения: притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке. | 1 |
| 18. | Разучивание хлопков. Хлопки в парах.                                                                                                                           | 1 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                    |          |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 19. | Танцевальные движения:<br>притоп - веселый каблучок,<br>«ковырялочка» на прыжке,<br>«три притопа». Прыжки на<br>двух ногах<br>(совершенствование);<br>ознакомление: боковой галоп<br>лицом и спиной в круг по<br>одному и в парах. | 1        |
| 20. | Ходы русского танца:<br>простой, переменный, с<br>ударами, дробный. Элементы<br>русского танца                                                                                                                                     | 1        |
| 21. | Дробные выстукивания.<br>Вращения                                                                                                                                                                                                  | 1        |
| 22. | Прыжки на одной ноге:<br>«часики», галоп вперед,<br>простая моталочка.<br>Танцевальные движения:<br>«расчесочка», «ковырялочка»<br>на прыжке, выбрасывание на<br>подскоке носка, пятки,<br>ковырялочка на подскоке.                | 1        |
| 23. | Танцевальные движения:<br>закрепление «пружинка»,<br>«пружинка» с поворотом,<br>притоп – веселый каблучок,<br>«ковырялочка» на прыжке.<br>Ритмические фантазии:<br>упражнения с обручами<br>«Дружные ребята».                      | 1        |
| 24. | Танцевальные движения:<br>закрепление «пружинка»,<br>«пружинка» с поворотом,<br>притоп – веселый каблучок,<br>«ковырялочка» на прыжке.<br>Ритмические фантазии:<br>упражнения с обручами<br>«Дружные ребята».                      | 1        |
|     |                                                                                                                                                                                                                                    | Итого 34 |

## Тематическое планирование 2 год обучения

| №   | Тема занятия                                                                                                                                                          | Количество часов |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 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.                                                                                                                                         | 1                |
| 5.  | Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Позиции рук.                                                                                               | 1                |
| 6.  | Позиции рук. Танцевальная разминка.                                                                                                                                   | 1                |
| 7.  | Батман тандю вперед и в сторону. Танцевальная разминка.                                                                                                               | 1                |
| 8.  | Основные шаги танца. Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, шаги с приподанием.                                              | 2                |
| 9.  | Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, подскок с притопом на месте. Танцевальные движения: притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке.        | 2                |
| 10. | Прыжки на одной ноге: «часики», галоп вперед, простая моталочка. Танцевальные движения: «расчесочка», «ковырялочка» на прыжке                                         | 2                |
| 11. | <b>Разучивание танца «Что такое доброта»</b><br>Разучивание танца «Что такое доброта». Постановка танца, отработка движений без музыки, под счет. Обсуждение костюмов | 1                |
| 12. | Отработка движений без музыки под счёт, оформление танца                                                                                                              | 1                |
| 13. | Разучивание движений. Прослушивание музыки.                                                                                                                           | 1                |
| 14. | Постановка танца, движение под музыку.                                                                                                                                | 1                |

|     |                                                                                            |          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 15. | Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности                                          | 1        |
| 16. | Отработка движений, оформление, характер танца.                                            | 1        |
| 17. | Прослушивание музыки, постановка танца.                                                    | 1        |
| 18. | Разучивание движений, отработка плавности, художественной выразительности танца.           | 1        |
| 19. | Разучивание рисунка танца, отработка движений.                                             | 1        |
| 20. | Отработка движений под музыку, оформление, характер танца.                                 | 1        |
| 21. | Разучивание движений «Полька», галоп, «ковырялочка», прыжок с хлопком.                     | 2        |
| 22. | Закрепление видов шагов и прыжков, приставной шаг с пружинкой, переменный шаг.             | 1        |
| 23. | «Чарльстон» - техника выполнения движений. Отработка основного шага, положения рук и ног.  | 2        |
| 24. | Отработка разученных движений «Чарльстона».                                                | 1        |
| 25. | «Рок-н-ролл» - техника выполнения движений. Отработка основного шага, положения рук и ног. | 2        |
| 26. | Отработка изученных движений «Рок-н-ролла».                                                | 1        |
| 27. | Повторение изученных танцев.                                                               | 1        |
| 28. | Тематический показ для родителей «музыкальный калейдоскоп».                                | 1        |
|     |                                                                                            | Итого 34 |

### Тематическое планирование 3 год обучения

| 1. № | Тема занятия | Количество часов |
|------|--------------|------------------|
|------|--------------|------------------|

|     |                                                                                                    |   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 2.  | Вводное занятие. Разучивание танцевальной разминки. Обсуждение плана работы, прослушивание музыки. | 1 |
| 3.  | Позиции ног, рук.                                                                                  | 1 |
| 4.  | Танцевальная разминка. Батман тандю с деми - плие с переходом по II и IV позициям                  | 1 |
| 5.  | Разучивание танцевальной разминки. Батман тандю с I позиции с деми-плие вперед, в сторону, назад.  | 1 |
| 6.  | Танцевальная разминка. Батман тандю с деми - плие с переходом по II и IV позициям                  | 1 |
| 7.  | Разучивание танцевальной разминки. Батман тандю с V позиции вперед, в сторону, назад.              | 1 |
| 8.  | Танцевальная разминка. Гранд плие на пяти позициях.                                                | 1 |
| 9.  | Танцевальная разминка. Батман фраппе.                                                              | 1 |
| 10. | <b>Элементы народного танца</b><br>«Девичий шаг». «Девичий шаг» с переступанием.                   | 2 |
| 11. | Переменный шаг с каблука, с продвижением вперед и назад.                                           | 1 |
| 12. | Переменный шаг с каблука, с продвижением вперед и назад.                                           | 1 |
| 13. | Дробь с подскоком.                                                                                 | 1 |
| 14. | Элементы русского танца. «Ключ». "Веревочка".                                                      | 2 |
| 15. | «Веревочка" простая и с переступанием.                                                             | 1 |

|     |                                                                                                      |   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 16. | Присядки, комбинации из полуприсядок и полных присядок.                                              | 2 |
| 17. | Простые и сложные комбинации танцевальных движений.                                                  | 1 |
| 18. | <b>Разучивание танца «Крутится скакалка» (7 часов)</b><br>Прослушивание музыки, постановка танца.    | 1 |
| 19. | Прослушивание музыки, постановка танца.                                                              | 1 |
| 20. | Разучивание движений, отработка плавности, художественной выразительности танца.                     | 1 |
| 21. | Разучивание рисунка танца, отработка движений.                                                       | 1 |
| 22. | Отработка движений. Характер, настроение танца.                                                      | 1 |
| 23. | Разучивание танца <b>«Крейзи фрог»</b><br>Постановка танца, отработка движений без музыки, под счет. | 1 |
| 24. | Отработка движений без музыки под счёт, оформление танца.                                            | 1 |
| 25. | Разучивание движений.<br>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.   | 1 |
| 30. | Знакомство с направлением современного танца «Рэп». Основные движения, положения рук и ног.          | 1 |
| 31. | Повторение изученных танцев                                                                          | 1 |
| 32. | Тематический показ для родителей «музыкальный калейдоскоп».                                          | 1 |

|  |  |           |
|--|--|-----------|
|  |  | Итого: 34 |
|--|--|-----------|

### Тематическое планирование 4 года обучения

| №   | Тема занятия                                                                                                                                                                          | Количество часов |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 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.                                                                                            | 2                |
| 5.  | Батман тандю жете с V позиции вперед, в сторону, назад. Танцевальная разминка.                                                                                                        | 1                |
| 6.  | Гранд плие на V позициях. Танцевальная разминка                                                                                                                                       | 2                |
| 7.  | Гранд батман жете вперед, в сторону и назад по V позиции                                                                                                                              | 2                |
| 8.  | Основные шаги танца. Разучивание движений: шаг с носка, ходьба на полупальцах, высокий бег, высокий бег с чередованием выбросов ног вперед.                                           | 2                |
| 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 | 2                |
| 11. | Русский танец. «Ключ» одинарный и двойной.                                                                                                                                            | 2                |

|     |                                                                                                                                                                                                  |          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 12. | Русский танец. «Бегунок». «Триоль». Русский танец. «Упадание» и «припадание».                                                                                                                    | 2        |
| 13. | Элементы народного танца. Вращение - повороты вокруг себя через правое плечо «Пружинка».                                                                                                         | 2        |
| 14. | Элементы народного танца. Хороводный шаг. Положение рук, ног в хороводе с платочками. Моталочка – вперёд, назад.                                                                                 | 1        |
| 15. | Закрепление изученных движений.                                                                                                                                                                  | 1        |
| 16. | Отработка движений без музыки под счёт, оформление танца.                                                                                                                                        | 1        |
| 17. | Разучивание движений. Прослушивание музыки.                                                                                                                                                      | 1        |
| 18. | Постановка танца, движение под музыку.                                                                                                                                                           | 1        |
| 19. | Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности.                                                                                                                                               | 1        |
| 20. | Отработка движений, оформление, характер танца.                                                                                                                                                  | 1        |
| 21. | Знакомство с направлением современного танца «Тектоник». Основные движения, положения рук и ног.<br>Знакомство с направлением современного танца «Джаз». Основные движения, положения рук и ног. | 2        |
| 22. | Соединение джазовых композиций.                                                                                                                                                                  | 2        |
| 23. | Повторение изученных танцев. Построение в линии, колонны, полукруг, круг, диагональ                                                                                                              | 1        |
| 24. | Тематический показ для родителей «музыкальный калейдоскоп».                                                                                                                                      | 1        |
| 25. |                                                                                                                                                                                                  | Итого 34 |

#### Тематическое планирование 5 года обучения

| №  | Тема занятия                                                                                               | Количество часов |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. | Вводное занятие, обсуждение плана работы, повторение изученного материала                                  | 1                |
| 2. | Battement tendu pour le pied (double tendu)<br>в 1 и Vпозициях:<br>1/ с опусканием пятки на П позиции;     | 1                |
| 3. | Battement tendu pour le pied (double tendu)<br>в 1 и Vпозициях:<br>с опусканием пятки на П позиции на demi | 1                |

|     |                                                                                                                                                                         |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | plie .                                                                                                                                                                  |   |
| 4.  | На середине зала<br>Epaulement croisee u effacee в V позиции<br>(вначале объясняется понятие “ epaulement”)                                                             | 1 |
| 5.  | Allegro.<br>Pas assemble в сторону                                                                                                                                      | 1 |
| 6.  | народно- сценический танец<br>Круговой grand battement jete.                                                                                                            | 1 |
| 7.  | Основной ход вперёд (сценический вид).<br>Цыганский танец                                                                                                               | 1 |
| 8.  | Battement tendu в маленьких и больших<br>позах; croise u efface вперед и назад.                                                                                         | 1 |
| 9.  | Battement tendu в маленьких и больших<br>позах;croise u efface вперед и назад<br>закрепление                                                                            | 1 |
| 10. | Allegro.<br>Pas assemble вперед и назад /изучается так<br>же, как и в сторону                                                                                           | 1 |
| 11. | Кубанский танец. Разучивание движений<br>Основной ход.                                                                                                                  | 1 |
| 12. | Народно-сценический танец<br>Тур на присогнутом колене. Разучивание<br>элемента                                                                                         | 1 |
| 13. | Тур на присогнутом колене. Закрепление<br>материала                                                                                                                     | 1 |
| 14. | Классический танец у станка.<br>Port de bras 1-е и 3-е сочетаются с<br>различными упражнениями /3-е port de bras<br>исполняется в заключение rond de jambe par<br>terre | 1 |
| 15. | Allegro.<br>Pas echarpe на одну ногу                                                                                                                                    | 1 |
| 16. | Элементы Кубанского танца. Повороты.                                                                                                                                    | 1 |
| 17. | Элементы Кубанского танца. Работа в парах                                                                                                                               | 1 |
| 18. | Народно- сценический танец.Изучение<br>двойной дроби                                                                                                                    | 1 |
| 19. | Allegro. Pas assemble вперед и назад                                                                                                                                    | 1 |
| 20. | Элементы Кубанского танца<br>Дробные выстукивания                                                                                                                       | 1 |
| 21. | Классический танец у станка                                                                                                                                             | 1 |

|     |                                                                             |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|----|
|     | Battement soutenu носком в пол на всей стопе                                |    |
| 22. | Классический танец у станка<br>Battement soutenu носком в пол на всей стопе | 1  |
| 23. | Небольшой этюд ( Хоровод)                                                   | 1  |
| 24. | Народно-сценический танец. Хлопки.                                          | 1  |
| 25. | Allegro. Sissonne simple                                                    | 1  |
| 26. | Цыганский танец. Женский боковой ход                                        | 1  |
| 27. | Allegro. Pas jete                                                           | 1  |
| 28. | Элементы Кубанского танца<br>Тур на присогнутом колене                      | 1  |
| 29. | Элементы Кубанского танца<br>(небольшой этюд)                               | 1  |
| 30. | Небольшие этюды.( Кубанский танец)<br>разучивание движений                  | 1  |
| 31. | Небольшие этюды.( Кубанский танец)<br>закрепление выученных движений        | 1  |
| 32. | Классический танец Allegro повторение                                       | 1  |
| 33. | Народно-сценический танец повторение у станка                               | 1  |
| 34. | Закрепление пройденных тем                                                  | 1  |
|     | ИТОГО                                                                       | 34 |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения

учителей общественных дисциплин

СОШ №61 МО \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_ 20\_\_ года №1

\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Новикова С.В.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ года