

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Центр образования № 9»

Рекомендовано  
к принятию педагогическим советом  
Протокол № 12 от «31» 08 2023г.

Утверждено  
приказом № 146/23  
от «31» 08 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

художественной направленности

хореографическая студия «Виктория»

для учащихся 1-4-х классов

Педагог дополнительного образования: Медведева В.В.

МО г. Новомосковск  
2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования хореографической студии «Виктория» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012); Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
4. Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 31.01.2022 № ДГ245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
7. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»;
8. Рабочая программа воспитания МБОУ «Центр образования №9».

Рабочая программа дополнительного образования хореографической студии «Виктория» имеет художественную направленность с базовым уровнем освоения.

**Отличительной особенностью** данной программы является объединение в ней разных танцевальных направлений: классический, народно-сценический и эстрадный танец. На первой ступени обучения больше времени уделяется элементам классического и народного танца, на второй и третьей – количество часов на каждое направление примерно одинаково.

**Цель программы:** развитие ребёнка и детского коллектива через создание особой среды формирования общих культурных интересов и совместной деятельности детей, формирование национального самосознания и высоких духовных качеств ребёнка как гражданина России, формирование творческих способностей детей. Развитие творческой личности ребёнка средствами танцевального искусства.

**Задачи программы:**

***Образовательные:***

- формирование навыков правильного и выразительного движения в области классической классической, народной и современной хореографии;
- обучение детей приёмам актёрского мастерства; способствование становлению чувства ритма, темпа, исполнительских навыков в танце;
- развитие силы, выносливости, гибкости, координации движения;
- укрепление здоровья;
- формировать потребность радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

***Развивающие:***

- обогащение художественного воображения и ассоциативной памяти;
- обучение детей приёмам самоконтроля и взаимоконтроля.

***Воспитательные:***

- поддержание потребности к музыкально – танцевальной двигательной деятельности;
- вырабатывать навыки сольного и ансамблевого исполнения;
- формирование общей культуры личности ребёнка, способной адаптироваться в современном обществе.

**Объем и срок освоения программы**

Программа состоит из трех ступеней, каждая из которых рассчитана на один год обучения. Срок реализации программы – 3 года. Общее количество учебных недель в год- 34. На освоение программы отводится:

1-й год обучения - 102 ч.

2-й год обучения - 102 ч.

3-й год обучения - 102 ч.

Уровень освоения – базовый.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Участниками программы являются учащиеся 1-4-х классов МБОУ «Центр образования №9». Группы комплектуются: с учётом возрастных особенностей детей (1-й год обучения – 7 лет; 2 год обучения – 8 лет, 3-й год обучения 9-11 лет). Состав группы – не менее 10 человек.

Занятия в группах проходят 3 раза в неделю по одному часу (40 минут) на обеих. Форма обучения бесплатная.

**Режим занятий:**

**Понедельник:**

1 группа - 13:50-14:30;

2 группа - 12:10-12:50;

3 группа -13:00-13:40.

### **Вторник**

1 группа - 13:00-13:40;

3 группа - 13:50-14:30.

### **Среда**

1 группа - 13:00-13:40;

2 группа -13:50-14:30.

### **Четверг**

2 группа -13:50-14:30;

3 группа -13:00-13:40.

## **Планируемые результаты**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*У обучающегося будут сформированы:*

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей национальной принадлежности на основе изучения танцевальных композиций, шедевров музыкального наследия русских композиторов;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, культур, народов и религий на основе сопоставления произведений русской музыки;
- умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, участие в жизни класса, школы, города и др.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- уважительного отношения к культуре других народов;
- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развития мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладения навыками сотрудничества с учителем;
- ориентации в культурном многообразии окружающей действительности, участия в танцевальной жизни класса, школы, города и др.;
- этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Регулятивные**

*Обучающийся научится:*

- принимать цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах танцевальной деятельности;

- формировать умения планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания хореографических постановок.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- освоению способов решения проблем творческого характера в процессе восприятия, исполнения, оценки танцевальных постановок.

### **Познавательные**

*Обучающийся научится:*

- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.)

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- освоению способов решения проблем творческого характера в процессе восприятия, исполнения, оценки танцевальных постановок.

### **Коммуникативные**

*Обучающийся научится:*

- продуктивному сотрудничеству (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных танцевально-творческих задач на уроках хореографии, во внеурочной и внешкольной танцевально-эстетической деятельности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- освоению начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Восприятие искусства и виды художественной деятельности**

*Выпускник научится:*

- Различать основные виды хореографического искусства (классический, народный, балльные танцы);
- Определять музыкальные размеры;
- Ориентироваться в танцевальном зале;
- Позициям ног и рук;
- Воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки;
- Вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой;
- Выполнять поклон в различных стилях;
- Выполнять движения в «зеркальном отражении»;
- Правилам построения в шеренгу, колонну, круг;
- Самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную композицию.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- Элементы в синкопированном ритме;
- Методике исполнения танцевальных композиций у станка и на середине зала;

- Правильно исполнять танцевальные шаги, подскоки, повороты на  $\frac{1}{4}$ ;  $\frac{1}{2}$  круга;
- Исполнять вращение на месте, в продвижении на беге и прыжках;
- Делать перестроения в паре.

#### **Формы контроля**

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- промежуточный – праздники, занятия-зачеты, конкурсы;
- итоговый – открытые занятия, концерты.

Формой подведения итогов считать: выступление на школьных праздниках, торжественных и тематических линейках, участие в школьных мероприятиях.

#### **Примерная структура занятия:**

- упражнения на середине;
- элементы классического танца;
- элементы сценических танцев;
- движения эстрадного танца;
- дыхательные упражнения;
- репетиционная и постановочная работа;
- релаксация.

#### **Основные принципы образовательного процесса по программе:**

- принцип освоения материала от простого к сложному;
- принцип постепенного овладения умениями и навыками;
- учет возрастных особенностей детей;
- работа со всем коллективом и индивидуально;
- создание условий для инициативы и творчества.

### **Содержание программы (первая ступень обучения)**

#### ***Вводное занятие. Техника безопасности (1 ч.)***

Знакомство с группой, правила поведения, техника безопасности на занятиях. Правила постановки корпуса.

### ***Основы музыкальной грамотности (3ч.)***

Основы музыкальной грамотности. Знакомство детей с элементарными понятиями музыкальной грамоты, необходимыми для занятий танцами. Вводная беседа о музыке.

### ***Упражнения для развития координации. Физические и ритмические упражнения (22ч.)***

Упражнения для развития координации Удержание равновесия. Вращательные упражнения. Прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. ОРУ на месте в парах. ОРУ на месте (в колоннах).

### ***Ритмика и основы хореографии (34 ч.)***

Упражнения для развития гибкости и подвижности рук, ног, тела. Сценическое движение. Партерная гимнастика. Упражнения для стоп (напряжение – расслабление). Упражнения для выворотности стоп. Упражнения для постановки корпуса. Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés. Основы классического танца.

### ***Танцевальные игры, Танцевальные этюды(42 ч.)***

Танцевальные игры: «Повтори за мной» или «Делай как я», «Ручеёк», «Запрещённое движение», «Большая прогулка», «Кто первый?» (со скакалкой), «Если весело живётся, делай так», «Водим хороводы», «Танец встреч и расставаний», «Партнёры и партнёрши», «Музыкальные предметы», «Праздничный поезд», «Праздничный поезд». Танцевальные этюды: «Полька», «Маленькая полька», «Круговая пляска», «Аннушка», «Зеркало», «Хоровод», «Приставной шаг и боковой галоп».

**Календарно-тематическое планирование (первая ступень обучения)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1		1	Входной контроль
2.	Основы музыкальной грамотности. Знакомство детей с элементарными понятиями музыкальной грамоты, необходимыми для занятий танцами. Вводная беседа о музыке «Окружающий мир и музыка. Роль музыки в жизни человека. Что должен знать танцор о музыке»	1	2	3	Наблюдение
3.	<b>Упражнения для развития координации. Физические и ритмические упражнения.</b>	4	18	22	
3.1.	Упражнения для развития координации Удержание равновесия. Вращательные упражнения. Прыжковые упражнения. Дыхательная гимнастика «Насос». Разучивание танцев: «Зверята», «Тучки»	2	10	12	Наблюдение
3.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов. ОРУ на месте в парах. ОРУ на месте (в колоннах). Дыхательная гимнастика «Насос». Разучивание танца «Салюттики»	2	8	10	Наблюдение
4.	<b>Ритмика и основы хореографии</b>	6	28	34	
4.1.	Ритмика и основы хореографии. Упражнения для развития гибкости и подвижности рук, ног, тела. Дыхательная гимнастика «Курочка». Сценическое движение	2	12	14	Наблюдение
4.2.	Партерная гимнастика. Упражнения для стоп (напряжение – расслабление). Упражнения для выворотности стоп. Упражнения для постановки корпуса. Дыхательная гимнастика «Курочка». Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés.	2	8	10	Наблюдение
4.3.	Основы классического танца. Постановка корпуса лицом к станку по VI позиции. Позиции ног: I, II, III, IV, V. Шаг польки (начальный вариант обучения)	2	8	10	Открытое занятие



5	<b>Танцевальные игры, Танцевальные этюды</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	
5.1	Дыхательная гимнастика «Кошка». Танцевальные игры: «Повтори за мной» или «Делай как я», «Ручеёк», Запрещённое движение», «Большая прогулка», «Кто первый?» (со скакалкой), «Если весело живётся, делай так», «Водим хорюводы», «Танец встреч и расставаний», «Партнёры и партнёрши», «Музыкальные предметы», «Праздничный поезд», «Праздничный поезд»	2	18	20	Наблюдение
5.2.	Дыхательная гимнастика «Кошка». Танцевальные этюды: «Полька», «Маленькая полька», «Круговая пляска», «Аннушка», «Зеркало», «Хоровод», «Приставной шаг и боковой галоп»	2	20	22	Итоговый контроль. Показательные выступления
	Итого:	<b>16</b>	<b>86</b>	<b>102</b>	

### Содержание программы (вторая ступень обучения)

***Вводное занятие. Техника безопасности. Постановка корпуса. Первая и третья позиция ног (2ч.)***

Знакомство с группой, правила поведения, техника безопасности на занятиях. Правила постановки корпуса. Понятие «позиция ног». Правило постановки первой третьей позиции ног.

***Demi-plie. Демиплие (5 ч.)***

Понятие «demi-plie». Правила выполнения. Освоение техники выполнения.

***Releve. Релеве (4ч.)***

Понятие «relevé». Правила выполнения. Освоение техники выполнения. Укрепление мышц ног.

***Battement teundu. Батман тандю по направлениям (6 ч.)***

Понятие «battement teundu». Правила выполнения. Освоение техники выполнения отвода ноги по направлениям. Укрепление мышц голеностопа, задней и передней поверхности бедра.

***Battement jete. Батман жете по направлениям (6 ч.)***

Понятие «battement jete». Правила выполнения. Освоение техники выполнения отвода ноги по направлениям. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.

***Вторая позиция ног (2 ч.)***

Понятие, правило постановки второй позиции ног. Перестановка позиций.

***Построение и перестроение на занятии (2 ч.)***

Построение на середине. Постановка в пары. Перестроение в шеренги и колонны.

***Танцевальный марш под музыку (2 ч.)***

Ритмический рисунок разных вариантов марша. Движение маршем по кругу, в парах, по диагонали, в колонне, в разном танцевальном темпе.

***Элементы классического танца. Вальс (18 ч.)***

Шаги на три счета. Движение на полупальцах. Вальсовый элемент: «качание» с поворотом. на квадрат. Шаги вперед, в сторону, назад. Упражнения на укрепление голеностопа, растяжка голеностопа Дыхательная гимнастика. Постановка рук.

***Элементы польки. «Добрый жук» (18 ч.)***

Ритмический рисунок польки. Подскоки на месте, вперед. Правила выполнения. Освоение техники выполнения. Галоп. Правила выполнения. Освоение техники выполнения.

Сочетание галопа и подскоков.

***Элементы эстрадного танца. «Марионетки» «Казачек» (19 ч.)***

Танцевальные движения: осторожная ходьба на носках; легкий, невесомый бег; стремительный бег; легкий всплеск руками; сильные взмахи руками; пружинящие движения на коленях и ногах; перепрыгивание через воображаемое препятствие; приседания. Правила выполнения движений танца. Освоение техники выполнения. Элементы акробатики. Силовые упражнения. Игра – конкурс «Кукольный танец»

***Элементы русского народного танца. «Русские матрешечки», «Неваляшки» (20 ч.)***

Характерные различия классического и народного танца. Правила постановки рук. Положения рук. «Хлопушки». Хлопки и хлопучки - одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары): в ладони, по бедру, по голенищу. Правила выполнения. Освоение техники выполнения. Припадание, «присядка», «веревочка», «ковырялочка». Правила выполнения. Освоение техники выполнения. Силовые упражнения. Подведение итогов года. Мониторинг достижений учащихся. Анкетирование.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	<b>Вводное занятие. Техника безопасности</b>	1	1	2	Входной контроль
2.	<b>Понятие позиция ног. Постановка корпуса первая и третья позиция .Demi- plie. Деми плие без опоры</b>	1	4	5	Наблюдение
2.1.	Понятие деми плие, правила техники выполнения. Овладение техникой выполнения движения Деми плие	1	2	3	Наблюдение
2.2.	Работа над техникой выполнения движений. Постановка плечевого пояса. Постановка бедер. Постановка ног. Укрепление мышц спины		2	2	Наблюдение
3.	<b>Releve. Релеве.</b>	1	3	4	
3.1.	Понятие релеве, правила выполнения. Овладение техникой выполнения движения Релеве. Укрепление мышц ног	1	2	3	Наблюдение
3.2.	Работа над техникой выполнения движения		1	1	Наблюдение
4.	<b>Battement teundu. Батман тандю по направлениям</b>	1	5	6	
4.1.	Понятие батман тандю, правила выполнения. Овладение техникой отвода ноги вперед, назад, в сторону. <b>Выступление «День учителя»</b>	1	3	4	Наблюдение
4.2.	Укрепление мышц голенистопа, переднего и заднего бедра. Растяжка		2	2	Наблюдение
5.	<b>Battement jete. Батман жете по направлениям</b>	1	5	6	
5.1.	Понятие, правила выполнения. Овладение техникой выполнения движений. Техника отвода ноги вперед, назад в сторону	1	3	4	Наблюдение
5.2.	Работа над техникой выполнения движений. Работа над осанкой. Укрепление мышц спины и брюшного пресса		2	2	Наблюдение
6.	<b>Вторая позиция ног. Понятие</b>	1	1	2	Наблюдение

	<b>правила выполнения второй позиции. Техника выполнения. Перестановка позиций</b>				
7.	<b>Построение и перестроение на занятии. Правила выполнения перестроений. Перестроения в две шеренг, три, четыре. Колонны две, три, четыре. В пары.</b>	1	1	2	Наблюдение
8.	<b>Танцевальный марш с перестроениями под музыку. По кругу, диагонали. В парах и по одному</b>	1	1	2	Наблюдение
9.	<b>Элементы классического танца. «Вальс»</b>	3	15	18	
9.1.	Понятие правила выполнения вальсового шага. Виды вальсов Обучение шагов на три счета на месте, вперед, назад с продвижением, на квадрат	1	2	3	Наблюдение
9.2.	Движение на полупальцах вверх и вниз. Правила техники выполнения. На полупальцах по направлениям, на квадрат. Упражнения на укрепление голеностопа. Растяжка голеностопа. Работа над осанкой. Дыхательная гимнастика	1	6	7	Открытое занятие Выступления на мероприятии «День матери»
9.3.	Вальсовый элемент: «балансе» с поворотом. Правила техники выполнения. Вальсовый шаг назад и затем вперед Вальсовый шаг вперед и в сторону. Постановка кистей рук. Вальсовый обход	1	6	7	Наблюдение
10.	<b>Элементы польки. «Добрый жук»</b>	3	15	18	
10.1.	Правила выполнения подскоков. Подскоки на месте, вперед, назад, в стороны и диагонали. Продвижение в парах. Перехват рук. Обход партнера. <b>Выступление на Новогоднем утреннике. Анкетирование. Мониторинг достижений. Техника безопасности</b>	1	4	5	Открытое занятие

10.2.	Галоп. Правила техники выполнения ног при поворотах. Передвижения с поворотами по направлениям. Приставные шаги и затем подскоки по одному и в парах	1	4	5	Наблюдение
10.3.	Правила перестановки ног при переходе с галопа на подскоки. Сочетание галопа и подскоков. Работа в парах. Разучивание перестроений из линии в круг по парам, Перемещения со сменой партнеров. Разучивание поддержек в парах. Парные перестроения, смена партнера	1	7	8	Наблюдение
<b>11.</b>	<b>Элементы эстрадного танца «Марионетки», «Казачок»</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	
11.1.	Открытый урок «Сказочная страна - хореография»		1	1	Открытое занятие
11.2.	Правила выполнения движений танца. Бег, ходьба, прыжки. На месте и с продвижением. Игра – конкурс «Кукольный танец» Постановка рук и ног, правила выполнения. Разучивание элементов танца «В связке»	1	5	6	Наблюдение
11.3.	Позиции рук и ног 1,2, 3. Базовые движения. Основные шаги танца	1	1	2	Наблюдение
11.4.	Закрепление хореографической композиции «Казачек». Постановка ног и корпуса	1	1	2	Наблюдение
11.5.	Правила выполнения поворотов. Повороты с подскоками. Смена направлений. Элементы акробатики. Урок пластики	1	3	4	Наблюдение
11.6.	Силовые упражнения, приседания, растяжка ног. Продвижения в парах. Перестроения по кругу. Игра «Кошки – мышки»		4	4	Наблюдение
<b>12.</b>	<b>Русские народные танцы. Виды танцев.</b> Элементы русского народного танца «Русские матрешечки», «Неваляшки». Основные базовые элементы, объединяющие русские народные танцы	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	
12.1.	Основные правила смены позиций рук. Положение рук. Позиция 1,2,3. (разучивание)	1	1	2	Наблюдение

12.2.	Характерные различия русского народного и эстрадного танца. Шаги в стиле русского народного танца. Шаги простые. Шаги с притопом, Шаги с поворотом. Шаги по кругу и в линию. Шаги с прыжком	1	5	6	Наблюдение
12.3	«Припадания». Правила техники выполнения. Шаги с «припаданием». Разучивание с добавлением рук и поворотами	1	2	3	Наблюдение
12.4	«Веревочка» Правила техники выполнения. Перестановка ног (с добавлением рук)	1	2	3	
12.5	«Ковырялочка». Правила Техники выполнения. Движения ног. Тоже с притопом	1	2	3	Наблюдение
12.6	«Присядка». Правила техники выполнения. Укрепление мышц ног. Силовые упражнения	1	2	2	
12.7	Подведение итогов года. Мониторинг достижений	1		1	Итоговый контроль. Показательное выступление
<b>Всего</b>		<b>24</b>	<b>78</b>	<b>102</b>	

## Содержание программы (третья ступень обучения)

### ***Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения. Постановка корпуса (2 ч.)***

Повторение правил постановки корпуса.

### ***Классические изученные движения (2 ч.)***

Повторение правил выполнения demi- plie, releve, battement teundu и battement jetepo направлениям.

### ***Первая и третья позиция ног (3 ч.)***

Понятие, правило постановки первой и третьей позиции ног. Перестановка позиций. С вариациями рук. Совершенствование техники выполнения.

### ***Battement teundu. Батман тандюпо по направлениям (3ч.)***

Понятие «battement». Правила выполнения отвода ноги «battement teundu» вперед, в сторону, назад. Совершенствование техники выполнения. Постановка корпуса с добавлением рук.

### ***Battement jete. Батман жете по направлениям (4ч.)***

Правила выполнения. Освоение техники выполнения. Совершенствование техники.

### ***Grand plie. Гранд плие (3 ч.)***

Понятие «grand plie». Правила выполнения Освоение техники выполнения. Совершенствование техники выполнения. Постановка корпуса и рук.

### ***Battement soutenu. Батман сотенюпо по направлениям (4ч.)***

Понятие «battement soutenu». Правила выполнения «battement soutenu» в сторону, в перед, назад. Освоение техники выполнения.

### ***Упражнения на середине (18 ч.)***

Паркетная пластика. Повороты головы, вытягивание, разворачивание и сокращение стопы. Изучение основных движений корпуса в положении сидя (без движений рук и с движением рук): Curve – наклон верха корпуса вперед, Side – наклон верха корпуса в сторону, Arch – наклон верха корпуса назад, повороты корпуса, перекатов в положении лежа и сидя на полу. «Лягушка» («бабочка»), «ножницы», «мельница», упражнение на осанку в позе «пуги». Упражнения для рук. Упражнения на расслабление мышц: поза спящего, «Я на солнышке лежу». **Ритмические упражнения:** поднятие и опускание рук в различном темпе, «горошинки», хлопки руками под музыку на каждый счёт, на 2-й счёт, на 4-й счёт и т.д., выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом, удары ногой на каждый счёт и через счёт, шаги на каждый счёт и через счёт.



### ***Элементы классического танца. «Вальс» (21 ч.)***

Простые туры. Освоение техники выполнения. Двойные туры. Освоение техники выполнения. Вальсовые элементы: вальсовый шаг, balanse. Освоение техники выполнения.

### ***Элементы уличных танцев (21 ч.)***

Характерные различия классического и уличных танцев. Уличные танцы танцует по-своему. Движения раскрепощенные и задорные Правила выполнения. Освоение техники выполнения танцев хип-хоп, фанк, стрит джаз. Правила выполнения. Освоение техники выполнения шагов на всю стопу и перескоков в хип-хопе. Слайды и пластика корпуса в фанк движениях. Освоение техники «стоп стопа» Фиксация движений и пластика рук.

### ***Элементы эстрадного танца, рок-н-ролл», «Танец гусеничек» (21ч.)***

История танца «Рок-н-ролл». Характерные элементы: рок-н-рольный «шаг», перемещения, повороты. Правила выполнения и освоение техники движений танца. Освоение техники выполнения. «Танец гусеничек» основан на простых танцевальных движениях. Разбивка на группы. Продвижения в колонне и парах. Перестроения в шеренгу и в спираль. Скручивание и раскручивание спирали. Перестроения в ограниченном и свободном пространстве. Подведение итогов года. Мониторинг достижений учащихся. Анкетирование.

## Календарно-тематическое планирование (третья ступень обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности Постановка корпуса	1	1	2	Входной контроль
2.	Классические изученные движения. Повторение материала. Техника постановки рук. Правила выполнения	1	1	2	Наблюдение
3.	Первая и третья позиция ног с вариациями рук	2	1	3	Наблюдение
3.1.	Правила выполнения первой, второй и третьей позиций рук	1		1	Наблюдение
3.2	Понятие, правило постановки первой и третьей позиции ног. Перестановка позиций. С вариациями рук Совершенствование техники выполнения движений	1	1	2	Наблюдение
4.	Battement teundu. Батман тандю по направлениям	2	1	3	
4.1.	Понятие «battement». Правила выполнения «battement teundu» ноги вперед, в сторону, назад	1		1	Наблюдение
4.2.	Совершенствование техники выполнения движений. Правила постановки корпуса в дополнении с руками	1	1	2	Наблюдение
5.	Battements jete Батман жете по направлениям.	2	2	4	
5.1.	Понятие батман жете. Правила выполнения.	1		1	Наблюдение
5.2.	Совершенствование техники выполнения движений ног и рук	1	1	2	Наблюдение
6.	Grand plie. Гранд плие.	2	1	3	
6.1.	Понятие гранд плие. Правила выполнения	1		1	Наблюдение
6.2.	Овладение техникой выполнения движений. Техника плие. Постановка	1	1	2	Наблюдение

	корпуса и рук				
<b>7.</b>	Battement sote. Батман со-те.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
7.1.	Понятие батман соте. Правила выполнения прыжков с обеих ног, с первой, второй и пятой позиций. Постановка рук в сочетании с ногами.	1	1	2	Наблюдение
7.2.	Овладение техникой выполнения движений	1	1	2	Наблюдение
<b>8.</b>	Упражнения на середине.	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	
8.1.	Паркетная пластика. Правила выполнения упражнений. Правила исполнения упражнений в парах. Техника безопасности. Упражнения на пластику сидя и лежа на полу. Повороты головы, вытягивание, разворачивание и сокращение стопы. Изучение основных движений корпуса в положении сидя (без движений рук и с движения рук): Curve – наклон верха корпуса вперед, Side – наклон верха корпуса в сторону, Arch – наклон верха корпуса назад, повороты корпуса, перекатов в положении лежа и сидя на полу. «Лягушка» («бабочка»), «ножницы», «мельница», упражнение на осанку в седе «потиурецки». Упражнения для рук. Упражнения на расслабление мышц: поза спящего, «Я на солнышке лежу»	2	11	13	Наблюдение
8.2.	Ритмические упражнения. поднимание и опускание рук в различном темпе, «горошинки», хлопки руками под музыку на каждый счёт, на 2-й счёт, на 4-й счёт и т.д., выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом, удары ногой на	1	7	8	Наблюдение

	каждый счёт и через счёт, шаги на каждый счёт и через счёт.				
<b>9.</b>	Элементы классического танца. «Вальс»	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	
9.1.	Простые туры. Правила выполнения поворотов. Освоение техники выполнения поворота. Освоение техники поворота с чередованием ног. Простые туры с положением рук	1	3	4	Наблюдение
9.2.	Двойные туры. Правила выполнения поворотов. Освоение техники выполнения двойных поворотов. Двойные повороты с перестановкой рук. Освоение техники поворотов с обходом партнера	1	3	4	Наблюдение
9.3	Правила выполнения шагов в паре. Освоение техники вальсовых элементов. Вальсовый шаг, balance в парах. Освоение техники вальсового шага в парах на квадрат. <b>Выступление «Новогодний праздник»</b> Мониторинг достижений учащихся. Анкетирование. Освоение техники вальсового шага в парах вперед . Освоение техники вальсового шага в парах назад. Освоение Наблюдение техники вальсового шага с поворотом , со сменой партнера. Освоение вальсового движения в парах «Лодочка» Освоение вальсового движения с обходом партнера	1	12	13	Наблюдение Выступление на школьном празднике
<b>10.</b>	Элементы уличных танцев	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	
10.1	Хип-хоп. Характерные различия классического и уличных танцев. Движения раскрепощенные и задорные Правила выполнения. Освоение техники выполнения танцев хип-	1	6	7	Наблюдение Выступление на школьном празднике

	хоп, Освоение техники выполнения шагов на всю стопу и перескоков в хип-хоп. Повороты на двух и одной стопе. Шаги пружинистые на месте и с продвижением по направлениям. Освоение Техники поворото . Освоение приставных шагов на месте и с продвижением. Освоение перестановки ног. Прыжки и слайды				
10.2.	Стрит-джаз. Уличный джаз. Отличия хип-хоп танцев от уличного джаза. Правила выполнения элементов слайд, освоение техники постановки ног в частности стоп. Освоение техники движения корпуса при смене и перестановке ног. Освоение техники постановки рук. Пластика рук. Освоение техники постановки и движения корпуса. Пластика спины	1	6	7	Наблюдение Выступление на школьном празднике
10.3.	Фанк Правила выполнения основных движений. Освоение техники слайдов и пластики корпуса в фанк движениях. Упражнения на гибкость. Освоение техники скользящих движений при перестановке ног и корпуса. Освоение техники движения корпуса «Волна» в право, влево. Освоение техники поворотов с приседами, наклонами и выпадами.. Освоение техники движения кистей рук. Упражнения на пластику рук	1	6	7	Наблюдение
<b>11.</b>	Элементы эстрадного танца «Рок-н-ролл», «Танец гусеничек»	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	
11.1	«Рок-н-ролл». История возникновения танца рок-н-ролл. Основные правила	2	9	11	Наблюдение

	<p>постановки корпуса и ног. Правила при перестроениях. Освоение техники подскоков, прыжков и переходов. Освоение техники постановки стопы при кик коленом. Упражнения на укрепление голеностопа и мышц задней и передней поверхности бедра. Упражнения в парах. Освоение техники поддержек. Поворотов в парах. Укрепление мышц спины и пресса</p>				
11.2	<p>«Танец гусеничек». Основные правила техники прохода по залу с высоким поднятием колена. Освоение техники «Острого шага». Упражнения на растягивание голеностопа. Освоение техники шага в колонне с опорой рук на плече партнера. Освоение техники перестроений по два, по четыре. Освоение техники обхода в парах, поворотов «Лодочка». Освоение техники работы рук в сочетании с подскоками. Игра «Поймай меня» Упражнения на гибкость. Дыхательная гимнастика. <b>Выступление на празднике «Этот День Победы».</b> Подведение итогов года. Мониторинг достижений учащихся. Анкетирование</p>	1	9	10	Наблюдение Выступление на школьном празднике
<b>Всего</b>		<b>24</b>	<b>78</b>	<b>102</b>	

**Материально-техническое обеспечение:**

- хореографический зал с зеркальной стеной;
- гимнастический станок;
- аппаратура для озвучивания занятий: портативная колонка, музыкальный центр;
- набор музыкальных записей;
- мультимедийная установка.

## Список литературы

### Для детей:

1. Васильева Т.К. «Секрет танца» - С-Пб., 1997.
2. Нестерова Д.В. «Хип-хоп» - М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011.
3. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». – М., 2008. пособие». СПб.: Детство-пресс, 2001.
4. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» – С-Пб., 2000.
5. Основы русского народного танца. – М.: Издательство Московского государственного института культуры, 1994.
6. Барышникова Т. «Азбука хореографии» – М.: Айрис-Пресс, 1999.  
стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. - Ростов-на-Дону, 1999. Дополнительная литература:
7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – М.: ГИТТИС, 2000.
8. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. Emergency Exit. – М., 2005.

### Для родителей:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». – М.: ТЦ Сфера, 2009.
2. Балдин И.А. Отбор детей в хореографическое училище. В кн: Охрана труда и здоровья артистов балета. – М.: 1987.
3. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
4. Фокина Елена Николаевна. Хореография в общеобразовательной школе как средство гармонизации развития личности : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 : Тюмень, 2002, 195 с.

### Для педагога:

1. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». – М.: ВАКО, 2007.
2. Авилова С.А., Калинина Т.В. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель. – Волгоград: Учитель, 2008.
3. И.А. Буренина. Методическое пособие «Танцевальная ритмика». Выпуск 1. Москва, 2005г.
4. И.А. Буренина. Методическое пособие «Танцевальная ритмика». Выпуск 1. Москва, 2005г.
5. Воронов В. Разнообразие форм воспитательной работы. – Воспитание школьников. 2001 г. №6
6. Развитие дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. – М., 2003. – (Приложение к журналу «Внешкольник». Выпуск 9).
7. Кленова Н.В. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительным образовательным программам. – Народное образование. – 2005г. №8