



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 45»**

660012, Россия, Красноярский край, город Красноярск, улица Судостроительная, дом 105
тел.: (391) 217-87-40, e-mail: school45-krsk@mail.ru; <https://sch45krsk.gosuslugi.ru>
ОГРН 1022402298820, ИНН 2464019774, КПП 246401001, ОКПО 41056366

«
РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СШ
№ 45

Коблов А. П.
«28» августа 2023 г.

Хрущева Д. А.
«30» августа 2023 г.

Каменская Ю. С.
Приказ 01-06-124
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(курса дополнительного образования)**

Хореографический ансамбль «Сказ»

**для 1-8 классов
количество часов
Всего 108 часов; в неделю 3 часа**

на 2023/ 2024 учебный год

Структура программы учебного предмета.

- I. Пояснительная записка
- II. Общая характеристика внеурочной деятельности по предмету хореография.
- III. Описание ценностных ориентиров содержания внеурочной деятельности по учебному предмету «Хореография».
- IV. Место учебного предмета «Хореография» в образовательном процессе.
- V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.
- VI. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.
- VII. Содержание рабочей программы по внеурочной деятельности.
- VIII. Планируемые результаты программы.
- IX. Форма проведения учебных аудиторных занятий.
- X. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.
- XI. Тематическое планирование
- XII. Список литературы

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по «Хореографии» является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по художественной направленности МАОУ СШ №45, разработана с учетом:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Хореография занимает особое место среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения.

Танец, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Он является богатейшим источником для формирования его художественного «я».

Танцевальное искусство подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать свою мышечную силу, пластику, грацию и выразительность.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в танце движения, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Воспитание школьников на высоких образцах классического, народного и современного танцев развивает у детей высокий художественный вкус.

Данная программа подразумевает изучение хореографии как одного из видов сценического искусства. Задачей этого предмета является возможность получения знаний, умений и навыков танцевального искусства, которые позволят использовать танец

композиционно и импровизационно. Преподавание предмета не нацелено на профессиональную подготовку танцоров, а является вспомогательной дисциплиной, помогающей ученикам понять и почувствовать возможность владения своим телом, эстетику движения, пластическую гармонию, красоту формы, свободу движения.

Большое внимание уделяется выразительности, эмоциональности и характерности исполнения движений и танцевальных комбинаций.

Цель программы: всестороннее развитие личности ребенка, посредством обучения детей языку танца, приобщение воспитанников к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

Задачи программы:

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Основными задачами предмета являются:

- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- получение знаний, умений, навыков танцевального искусства, которые дадут возможность использовать танец композиционно и импровизационно в поставленных номерах;
- развитие танцевальных данных (гибкости, прыжка, устойчивости и координации);
- развитие в учащихся творческих способностей, умение оперировать «танцевальными, пластическими» образами.

Методы обучения:

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

1. Наглядный

- наглядно-слуховой прием;
- наглядно-зрительный прием.

Исполнение музыки должно сопровождаться показом. Показ движения нужно заранее хорошо продумать: сравнительно легко продемонстрировать действия отдельных персонажей-образов и намного сложнее развернуть сюжет игры или различные хороводные построения.

2. Словесный

Беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение, рассказ, напоминание, оценка и т. д.

Применение его своеобразно тем, что состоит в выборе отдельных приемов и в дозировке их в зависимости от формы занятий и возраста детей. Так, к образно-сюжетному рассказу чаще прибегают при разучивании игры (особенно в младшей группе); к объяснению, напоминанию — в упражнениях, танцах.

3. Практический

При использовании практического метода (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях элементы бега, прыжков, подпрыгиваний, манипуляций с предметами и т.д., а затем уже включать их в игры, пляски и танцевальные этюды.

II. Общая характеристика внеурочной деятельности по предмету «Хореография»

Рабочая программа учебного предмета «Хореография» направлена на выявление и развитие творческих способностей каждого ученика приходящего на уроки хореографии.

Необходимость знаний, заложенных в программе, обусловлена тем, что первостепенной задачей педагога в процессе обучения стоят воспитательные функции, формирующие интерес к занятиям танцем как потребность воспитания красоты и грациозности фигуры,

как условия комфортности общения. Используемые танцевальные движения оказывают положительное влияние на здоровье детей. Воздействуя на мышечную систему, упражнения повышают двигательную активность, улучшается подвижность суставов, происходит восстановление после стрессовых ситуаций.

Учебный предмет изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, закрепленных практическими занятиями, изучением танцевальных композиций и публичного выступления.

В школе проводится ежегодный концерты, где учащиеся принимают активное участие и с большим воодушевлением пытаются передать красоту танца, его стиль, эпоху.

III. Описание ценностных ориентиров содержания внеурочной деятельности по учебному предмету «Хореография»

Данная программа ориентирована на такие важные компоненты как воспитание ценностных духовно-нравственных качеств личности:

- **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

- **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы.

- **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

- **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

- **Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

- **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

- **Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

- **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

- **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

- **Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

IV. Место учебного предмета «Хореография» в образовательном процессе

Учебный предмет «Хореография» является одним из предметов внеурочной деятельности школьников. Его направление реализует как духовно-нравственное, так и оздоровительное воспитание. Этот предмет помогает учащимся не только развивать навыки и умения, но получать социальные и общекультурные знания.

Содержание предмета взаимосвязано с содержанием предметов «История», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Театральная деятельность». Данный предмет содержит основы изучения танцевальной культуры XVI-XIX веков, ознакомление

учащихся с наиболее важными событиями данных эпох, с костюмами и украшениями того времени, а также со стилевыми особенностями танцев. Возникновение танцев связано с трудовыми процессами, играми, старинными обрядами, религиозными праздниками. В каждой местности они имели свои особенности. Бытовые танцы, ставшие историческими, представляют собой переработку народного танцевального материала и отражают особенности определенной эпохи или среды. Характерные черты культуры проявляются в построении и стиле танца, в его музыке, одежде танцующих, их манеры и т.д.

Современное образование рекомендует использовать современное техническое оснащение для получения углубленных знаний у учащихся. Поэтому учебный предмет дополнен современным материалом, дающим возможность расширить знания в области хореографии и совершенствовать исполнение танцевальных движений, композиций.

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 1-5 класс и составлена на 5 лет обучения. Основной формой обучения является урок продолжительностью 60 минут. Урок проводится три раз в неделю.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета внеурочной деятельности по «Хореографии».

Класс/количество часов	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс
Количество часов (общее на 1 год)					
Количество часов (на год)	33	34	34	34	34
Недельная нагрузка	99	102	102	2	2

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностными результатами изучения учебного предмета «Хореография» являются:

- развитие художественно-эстетическое вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

У учащихся формируются умения:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметными результатами:

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

У учащихся формируются умения:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;
- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

Предметными результатами являются:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

У учащихся формируются умения:

- понимать роль хореографии в жизни человека; различать лирические, эпические, драматические образы в танце; определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю – танец классический, народный, эстрадный, современный;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- исполнять изученные танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях класса, школы.

VI. Формирование универсальных учебных действий

1. Формирование личностных УУД.

Учебный предмет «Хореография» прежде всего способствует личностному развитию ученика, поскольку обеспечивает понимание искусство хореографии как средство общения между людьми. В нем раскрываются наиболее значимые для формирования личностных качеств ребенка «вечные темы» искусства: добро и зло, любовь и ненависть, жизнь и смерть, материнство, защита отечества и другие, запечатленные в художественных образах. На основе освоения обучающимися танцевального искусства в сфере личностных действий будут сформированы эстетические и ценностно-смысловые ориентации учащихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма, потребности в творческом самовыражении.

Виды заданий:

1. высказывание своего отношения к музыкальному сопровождению танца с аргументацией;
2. анализ характеров героев танца на основе личностного восприятия.

2. Формирование регулятивных УУД.

Задания и вопросы по хореографическому творчеству, ориентированные на формирование действий контроля и самоконтроля, оценки и самооценки процесса и результатов учебных действий, направленные на развитие регулятивных УУД.

Виды заданий:

- 1) выполнять действия в качестве слушателя;
- 2) выполнять действия в качестве правильного исполнения движений;
- 3) выполнять действия в качестве помощника постановщика;

- 4) ставить новые учебные задачи вместе с педагогом.

3.Формирование познавательных УУД.

В области развития общепознавательных действий изучение хореографического творчества будет способствовать формированию замещения и моделирования.

Виды заданий:

- 1) поиск и выделение необходимой информации;
- 2) формулировать учебную задачу;
- 3) ориентация в способах решения задачи.

4.Формирование коммуникативных УУД.

Виды заданий:

- 1) подготовка танцевальной импровизации в паре, в ансамбле;
- 2) инсценирование на заданную тему;
- 3) умение работать в паре, в ансамбле;
- 4) умение взаимодействовать при достижении единого результата.

VII.Содержание рабочей программы по внеурочной деятельности

Структура учебной программы

Учебный материал программы предмета состоит из 3-х разделов:

- теоретический раздел – формирует систему знаний об истории развития танцевального творчества;
- практический раздел (практические занятия) – закрепляет полученные теоретические знания, позволяя освоить навыки учебных этюдов и танцевальных композиций на материале современных и классических танцев, умение применять их на практике в исполнительской деятельности, добиваясь техничного исполнения, основываясь на музыкальное сопровождение;
- контрольный раздел, цель которого – объективное выявление знаний и навыков учащихся по результатам их учебной и практической деятельности.

VII. Планируемые результаты программы

В ходе реализации программы подростки расширяют знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

В результате обучения по программе учащиеся будут знать:

- специальную терминологию;
- основные сведения по истории современной хореографии;
- основные стили и жанры современно, и классической хореографии;
- основные техники исполнения движений джаз танца, танец модерн, классический танец;
- современные формы, стили и техники танца;

Учащиеся будут уметь:

- исполнять основные движения современного танца;
- грамотно подходить к изучению лексического материала в хореографических произведениях коллектива;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание Оценка качества реализации программы по «Хореографии»

включает в себя итоговую и промежуточную аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: открытых уроках, отчетных

концертах, конкурсах.

2. Критерии оценок

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Критерии оценки качества исполнения

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	методически правильное исполнение учебно-танцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала, владение индивидуальной техникой вращений, трюков
4 («хорошо»)	возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техническое
3 («удовлетворительно»)	возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техническое
2 («неудовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, невыразительное исполнение экзерсиса у станка, на середине зала, не владение трюковой и вращательной техникой
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

IX. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Мелкогрупповые занятия, численность группы от 4 до 15 человек, рекомендуемая продолжительность урока – 60 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

X. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В школах должны быть созданы те необходимые материально-технические условия, которые бы благотворно влияли на успешную организацию образовательного и воспитательного процесса:

- наличие танцевальных залов с зеркалами;
- наличие оборудованных гардеробов и раздевалок для занятий;
- наличие концертного зала;
- наличие репетиционной и концертной одежды.
- Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
- Аудиокассеты, CD – диски.
- Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.

XI. Тематическое планирование.

Первый год обучения

Занятия рассчитаны на учеников 1 классов.

Задачи: привить детям любовь к танцу, развить их музыкально-двигательные, творческие способности, чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитывать художественный вкус. Большую роль играют занятия импровизацией, которые побуждают детей к активности, инициативе и находчивости, развивают творческое воображение.

В основу обучения детей младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало.

1 класс первый год обучения

№	Тема	Количество часов	Форма проведения	Вид контроля
1	Музыкально-ритмические упражнения	14	Практическая	Текущий
2	Двигательная импровизация и постановочная работа	17	Практическая	Текущий
3	Элементы классического танца	42	Практическая	Текущий
4	Элементы партерной гимнастики	32	Практическая	Текущий

Теория: рассказ детям о зарождении танца, его развитии. Ознакомление детей с историей развития современного танца, с направлениями современной хореографии.

Разделы:

1. Музыкально-ритмические упражнения.

1.1. Характер музыкального произведения, его темп и динамические оттенки.

Умение воспринимать характер музыки, чувствовать развитие музыкальных образов, отражать в движении характер музыки (веселый, спокойный, энергичный оживленный, лирический, торжественный и т.д.), выполнять движения в различных темпах, умение воспринимать и различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, громко, очень громко и т.д.) и отражать их в движении, выполнять различного объема, силы, размаха, эмоциональной яркости.

1.2. Длительности, ритмический рисунок, акценты, сильные-слабые доли.

Умение воспроизводить хлопками, шагами восьмые, четвертые, половинные, целые длительности, выполнять различные ритмические рисунки. Умение выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками и «дирижированием».

Примеры упражнений: хлопки в такт музыки, акцентированная ходьба, движения руками в различном темпе, хлопки и удары на каждый счет и через счет, хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

1.3. Гимнастические упражнения без предметов.

Упражнения без предметов: гимнастические комплексы, включающие упражнения для различных групп мышц. Плавные, мягкие и маховые движения рук. Упражнения на напряжение и расслабление мышц.

2. Двигательная импровизация на музыку (образные упражнения).

Выполнение заданий носит импровизационный характер. Драматизация музыки, песен. Умение движениями различного характера передавать музыкальные образы (повадки животных, птиц, трудовые действия людей и т.д.); свободно двигаться под музыку и завершать движение какой-либо характерной позой, оправданной вымышленной ситуацией. Выполнение учащимися роли сказочных персонажей, характерных персонажей.

Использование на занятиях одного и того же материала при условии создания учащимися новых пластических решений обогащает фантазию и изобретательность детей.

Вариант игры: дети изображают козочек, один из них – волк.

1 часть: козочки весело бегут, скачут, используя разнообразные движения (бег, прыжки, подскоки).

2 часть: козочки «бодаются», группируясь по двое (касаться друг друга нельзя).

3 часть: козочки снова весело скачут. С окончанием музыки приседают на корточки. Под музыкальную тему «волка» большими шагами выбегает волк. С окончанием музыки козочки бегут в дом, волк их ловит.

3. Элементы классического танца.

- поклон
- постановка корпуса при неполной выворотности ног
- позиции ног 1,2,3
- позиции рук

экзерсис у станка (двумя руками за станок)

- demi-plie
- grand plie
- battement tendu в сторону, вперед, назад
- battement tendu jete на 25 градусов
- battement tendu pour le pied
- passé par terre
- demi rond de jambe par terre
- releve по 1 и 6 позициям
- passé par terre
- petti battement
- перегибы корпуса назад и в стороны

на середине зала:

после освоения у станка упражнения переносятся на середину зала

Прыжки (Allegro)

- temps leve sauté
- changement de pieds
- Pas echarpe на вторую позицию

Упражнения на середине зала

- port de bras (первое)
- epaulement
- позы классического танца
- temps lie

4. Элементы партерной гимнастики.

Упражнения на полу выполняются сидя, лежа на спине и на животе, стоя на коленях. Они способствуют повышению гибкости суставов, улучшают эластичность мышц и связок, наращивают силу мышц, исправляют недостатки спины, ног, стопы.

Нагрузка увеличивается постепенно от простых упражнений к более сложным. Темп движений должен быть сначала медленный, с последующим ускорением. Все упражнения делаются на свободном дыхании, обращается внимание на длинный и ровный выдох.

Примерный перечень упражнений:

- расслабление и напряжение мышц тела, лежа на спине, в ритме дыхания
- сокращение и вытягивание стопы (по 6 и 1 выворотной позициям)
- поднятие ног лежа на спине по 1-ой выворотной позиции
- «складка»
- «лягушка»
- «лодочка»
- «циркуль»
- «корзинка»
- «кольцо»
- «кошечка»
- «дощечка»
- «ножницы»
- боковые наклоны корпуса, сидя по 2-ой широкой позиции
- подъем и опускание поочередно ног, лежа на животе
- броски (махи) ног поочередно по 4-8 раз

Вариант структуры урока

Первая часть урока (подготовительная):

- вход учащихся в танцевальный зал
- построение учеников в несколько линий
- поклон педагогу, концертмейстеру
- разминка (для головы, плеч, рук, корпуса, ног)

Вторая часть урока(основная):

- изучение музыкально-ритмического материала, тренировочных упражнений, элементов хореографической азбуки
- работа над этюдами, танцами

Третья часть урока (заключительная):

- закрепление музыкально-ритмического материала в игре
- музыкально-танцевальные импровизации
- построение в конце урока
- поклон
- выход из зала

Тематическое планирование 1 класс три раза в неделю

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
	Характер музыкального произведения	Умение воспринимать характер музыки, чувствовать развитие музыкальных образов, отражать в движении характер музыки (веселый, спокойный, энергичный оживленный, лирический, торжественный) Гимнастические упражнения без предметов	3	План	Факт
	Выполнение движений в различном темпе	Умение воспринимать и различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, громко, очень громко и т.д.) и отражать их в движении, выполнять различного объема, силы, размаха, эмоциональной яркости. Гимнастические упражнения без предметов	6		
	Длительности, ритмический рисунок, акценты, сильные-слабые доли.	Умение воспроизводить хлопками, шагами восьмые, четвертые, половинные, целые длительности, выполнять различные ритмические рисунки Гимнастические упражнения без предметов	5		

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
	Дирижирование	Акцентированная ходьба, движения руками в различном темпе, хлопки и удары на каждый счет и через счет, хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Гимнастические упражнения без предметов	2	План	Факт
	Двигательная импровизация на музыку	Драматизация музыки, песен. Гимнастические комплексы, включающие упражнения для различных групп мышц.	2		
	Музыкальные образы	Умение движениями различного характера передавать музыкальные образы (повадки животных, птиц, трудовые действия людей и т.д.);	2		

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
	Танцевальные шаги. Пружинные полуприседы.	Шаг галоп, подскоки.	2	План	Факт
	Партерная гимнастика	Общеукрепляющие упражнения. Упражнения на развитие данных, с предметом и без предмета.	2		
	Элементы классического танца.	Поклон. Постановка корпуса. Выворотности ног. Позиции ног 1,2,3 Позиции рук.	4		

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
	Элементы партерной гимнастики.	расслабление и напряжение мышц тела, лежа на спине, в ритме дыхания. сокращение и вытягивание стопы (по 6 и 1 выворотной позициям)	4	План	Факт
	Элементы партерной гимнастики.	поднятие ног лежа на спине по 1-ой выворотной позиции «складка» «лягушка» «лодочка» «циркуль» «корзинка»	4		
	Элементы партерной гимнастики.	«кольцо» «кошечка» «дощечка» «ножницы» боковые наклоны корпуса, сидя по 2-ой широкой позиции подъем и опускание поочередно ног, лежа на животе броски (махи) ног поочередно по 4-8 раз.	4		

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
	Экзерсис у станка (двумя руками за станок)	demi-plie grand plie Прыжки на середине зала.	4	План	Факт
	Экзерсис у станка (двумя руками за станок)	battement tendu в сторону, вперед, назад. battement tendu jete на 25градусов. Прыжки на середине зала.	5		
	Экзерсис у станка(Двумя руками)	battement tandu pour le pied. Позиции рук на середине зала. Прыжки по шестой позиции.	5		

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
	Экзерсис у станка (двумя руками за станок)	passé par terre demi rond de jambe par terre. Прыжки на середине зала по шестой позиции, поджатые.	3	План	Факт
	Экзерсис у станка (двумя руками за станок)	releve по 1 и 6 позициям passé par terre.	4		
	Экзерсис у станка (двумя руками)	petti battement перегибы корпуса назад и в стороны	4		

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
				План	Факт
	Прыжки (Allegro)	temps leve sauté Экзерсис у станка	4		
	Прыжки (Allegro)	Экзерсис у станка. temps leve sauté changement de pieds	4		
	Прыжки (Allegro)	Pas echarpe на вторую позицию Экзерси у станка.	4		

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
				План	Факт
	Упражнения на середине зала	Экзерсис у станка. port de bras (первое) Прыжки на середине зала	4		
	Упражнения на середине зала	Экзерсис у станка. Прыжки. epaulement позы классического танца temps lie	4		
	Упражнения на середине зала	Экзерсис у станка. Прыжки. позы классического танца temps lie	4		

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
	Упражнения на середине зала	Экзерсис у станка. port de bras (первое) Прыжки на середине зала	3	План	Факт
	Упражнения на середине зала	Экзерсис у станка. Прыжки. epaulement позы классического танца temps lie	4		
	Упражнения на середине зала	Экзерсис у станка. Прыжки. позы классического танца temps lie	4		

Второй год обучения.

Занятия рассчитаны на учеников 2-ых классов.

В процессе второго года обучения полученные ранее понятия расширяются и закрепляются.

Поочередное вступление на 2/4 и 4/4. Умение анализировать предлагаемую педагогом музыку, определять характер, музыкальный размер, строение. Расширяются представления о содержании и выразительных средствах музыки на новом музыкальном материале. Больше времени уделяется музыкально-танцевальным импровизациям. В программу постепенно включаются основные элементы джаз-танца.

№	Тема	Количество часов	Форма проведения	Вид контроля
1	Музыкально-ритмические упражнения	3	Практическая	Текущий
2	Двигательная импровизация и постановочная работа	20	Практическая	Текущий
3	Элементы классического танца	42	Практическая	Текущий
4	Элементы партерной гимнастики	16	Практическая	Текущий
5	Элементы джаз-танца	24	Практическая	Текущий

Разделы:

1. Музыкально-ритмические упражнения (продолжение изучения).

1.1. Метрическая пульсация, сильные-слабые доли, музыкальный размер.

Умение чувствовать и отражать в движении метр, метрическую пульсацию, равномерно или неравномерно повторяющиеся в музыкальном произведении, точно выдерживать паузы.

Умение понимать выразительное значение основных размеров:

2/4 для польки – отражает ее легкий, подвижный характер; $\frac{3}{4}$ для вальса – передает плавность и изящество этого танца; 4/4 для марша – отражает его бодрость, четкость, активность.

1.2. Строение музыкального произведения (форма).

Понятия: вступление, части, музыкальная фраза, предложение, период, заключение. Строение куплетной песни – запев и припев. Умение менять движение в зависимости от смены частей и фраз. Точно связывать начало и окончание движений с началом и окончанием музыки.

Примеры упражнений: выделение в движениях сильной доли хлопком, взмахом платка или притопом, сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот, дирижирование на различные музыкальные размеры, выполнение ходьбы и бега в различном темпе, игра «запев-припев».

1.3. Гимнастические упражнения с предметами.

Упражнения с предметами в соответствии с характером музыки: с мячами, с обручами, скакалками, лентами, платками, флажками и др. Работа над легкостью, красотой, согласованностью движений.

1.4. Ходьба, бег, подскоки, галоп.

- танцевальный шаг с носка с продвижением вперед, назад
- подскоки (легкий подскок с ноги на ногу, ритмичное выбрасывание ног, прыжки на двух ногах по 6-ой позиции)
- галоп (прямой, боковой)

1.5. Упражнения на ориентацию в пространстве.

- построения в шеренгу, в колонну, в круг, в полукруг
- перестроения из одной линии в две, из двух в три и т.д.
- хоровод (свободной композиции): цепочка, звездочка, змейка, воротца и т.д.

2. Двигательная импровизация на музыку.

Усвоив понятие «жест» и его значение в танце, учащиеся переходят к отработке различных жестов – указательных, запрещающих, утверждающих, просящих, жестов, выражающих эмоциональное состояние (радость, печаль, раздумье и пр.) Исполняются пластические этюды с воображаемыми предметами (надувание шарика, игра с мячом). Развитию актерской выразительности послужат сценки подражания повадкам животных (этюды «кошка», «петух», «лошадка», «лягушка» и др.)

К понятию «жест» добавляется понятие «поза». Учащиеся передают услышанное в музыке мимикой и движением. Выполнение творческих заданий по инсценировке к музыкальной драматизации. Исполнение этюдов-импровизаций на заданную музыку: капля дождя, снежинка (падающая, спокойно лежащая, крутящаяся в вихре и т.д.), цветок, растение (их рождение, рост, существование и т.д.)

3. Элементы классического танца (продолжение изучения).

Повторение пройденных упражнений с увеличением силовой нагрузки, изменением музыкальных раскладок и ускорением темпа.

Экзерсис у станка (двумя руками за станок)

- позиция ног 5
- battement tendu с demi-plie по 1 позиции

- battement tendu double (с опусканием пятки во 2-ю позицию)
- battement tendu jete из demi-plie на 25 градусов
- battement tendu jete в demi-plie на 25 градусов
- понятия en dehors en dedans
- temps releve par terre (preparation к rond de jambe par terre)
- rond de jambe par terre en dehors и en dedans
- rond de jambe par terre en dehors и en dedans на demi-plie
- положение sur le cou-de-pied (условное)
- battement frappe носком в пол
- battement releve lant на 45 градусов в сторону, вперед, назад
- releve по 1,2,5 позициям

На середине зала:

- temps sauté по 1,2,3 позициям
- port de bras (второе)
- понятие о положении корпуса по отношению к зрителю: en face, epaulement (croisee, efface)

4. Элементы партерной гимнастики (продолжение изучения).

- для мышц плеча и предплечья: стоя на коленях, наклониться вперед с вытянутыми руками, предплечья на полу, на счет 1-4 потянуться плечами к полу, на счет 6-8 вернуться в исходное положение, повторить 12 раз;
- для гибкости плечевого сустава и поясничного отдела позвоночника: стоя на коленях, согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ноги, бедра максимально выдвигать вперед;
- на укрепление мышц брюшного пресса: лежа на полу с вытянутыми ногами (руки лежат вдоль тела), на счет 1-2 согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, на счет 3-4 подтянуть голову к коленям, на следующие 4 счета вернуться в исходное положение и расслабиться;
- на гибкость позвоночника: лежа на спине (руки лежат вдоль тела), на счет 1-4 поднимать вверх и опускать за голову две вытянутые ноги, на счет 5-8 возвращаться в исходное положение, повторить 12 раз;
- для улучшения подвижности тазобедренного сустава: лежа на спине, ноги вытянуты по 1-ой выворотной позиции (руки раскрыты в стороны во 2-ю позицию) developpe в сторону поочередно каждой ногой;
- на гибкость коленных суставов: стоя на коленях, руки на поясе, на счет 1-2 сесть вправо; на 3-4 вернуться в исходное положение, повторить в другую сторону, повторить 12 раз;

- для развития подвижности голеностопа: сидя на полу с опорой на руки сзади, на счет раз тянуть носки на себя, на счет два вытягивать носки к полу, повторить 16 раз.

5. Элементы джаз-танца.

Раздел 1: Изоляция, координация.

- Понятие «центр», изолированное движение разных центров;
- голова – наклоны, повороты, круги, полукруги, движения вперед-назад и из стороны в сторону;
- плечи – прямые направления, круги и полукруги
- грудная клетка – движения вперед-назад
- таз – движения вперед-назад, из стороны в сторону, круги, полукруги;
- руки – движения изолированных ареалов (кисть, предплечье, вся рука целиком), позиции рук;
- ноги – движения изолированных ареалов, переводы стоп из параллельного в выворотные положения, позиции ног

Раздел 2: упражнения для позвоночника.

- flat back вперед, в сторону, назад;
- изгибы торса – arch, low back (округление позвоночника в пояснично-грудном отделе), curve (округление верхней части позвоночника), twist
- contraction, release

Раздел 3: уровни.

- основные уровни «стоя», «сидя», «лёжа»
- упражнения стретч-характера в различных положениях
- упражнения на contraction, release в положении «сидя»
- упражнения twist, спирали торса в положении сидя

Раздел 4: кросс

- flat step (шаг на всю стопу)
- шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону, вперед-назад

Раздел 5: прыжки.

- jump
- leap

8. Танцевальные этюды и танцы.

- танцы в манере польки, «па де грас», «тампет»
- сюжетные танцы в том числе в работах по предмету «актерское мастерство»

Тематическое планирование 2 класс три раза в неделю.

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
	Музыкально-ритмические упражнения	Метрическая пульсация, сильные-слабые доли, музыкальный размер. Умение понимать выразительное значение основных размеров: 2/4 для польки – отражает ее легкий, подвижный характер; 3/4 для вальса – передает плавность и изящество этого танца; 4/4 для марша – отражает его бодрость, четкость, активность.	3	План	Факт
	Строение музыкального произведения	Понятия: вступление, части, музыкальная фраза, предложение, период, заключение. Строение куплетной песни – запев и припев. Умение менять движение в зависимости от смены частей и фраз. Точно связывать начало и окончание движений с началом и окончанием музыки.	6		
	Длительности, ритмический рисунок, акценты, сильные-слабые доли.	Выделение в движениях сильной доли хлопком, взмахом платка или притопом, сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.	5		

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
	Дирижирование	Дирижирование на различные музыкальные размеры, выполнение ходьбы и бега в различном темпе, игра «запев-припев».	2	План	Факт
	Двигательная импровизация на музыку	Развитию актерской выразительности послужат сценки подражания повадкам животных (этюды «кошка», «петух», «лошадка», «лягушка» и др.)	2		
	Двигательная импровизация на музыку.	учащиеся переходят к отработке различных жестов – указательных, запрещающих, утверждающих, просящих, жестов, выражающих эмоциональное состояние (радость, печаль, раздумье)	2		

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
	Танцевальные шаги.	танцевальный шаг с носка с продвижением вперед, назад подскоки (легкий подскок с ноги на ногу, ритмичное выбрасывание ног, прыжки на двух ногах по 6-ой позиции) галоп (прямой, боковой)	2	План	Факт
	Упражнения на ориентирование в пространстве.	построения в шеренгу, в колонну, в круг, в полукруг перестроения из одной линии в две, из двух в три и т.д. хоровод (свободной композиции): цепочка, звездочка, змейка, воротца и т.д.	2		
	Элементы партерной гимнастики.	Для мышц плеча и предплечья.	4		

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
	Элементы партерной гимнастики.	для гибкости плечевого сустава и поясничного отдела позвоночника. Для развития подвижности голеностопа.	4	План	Факт
	Элементы партерной гимнастики.	на укрепление мышц брюшного пресса. На гибкость коленных суставов	4		
	Элементы партерной гимнастики.	на гибкость позвоночника. Для улучшения подвижности тазобедренного сустава.	4		

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
	Экзерсис у станка (двумя руками за станок)	позиция ног 5 battement tendu с demi-plie по 1 позиции battement tendu double (с опусканием пятки во 2-ю позицию)	4	План	Факт
	Экзерсис у станка (двумя руками за станок)	battement tendu jete из demi-plie на 25 градусов battement tendu jete в demi-plie на 25 градусов	5		
	Экзерсис у станка (двумя руками за станок)	понятия en dehors en dedans temps releve par terre (preparation к rond de jambe par terre) rond de jambe par terre en dehors и en dedans	5		

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
	Экзерсис у станка (двумя руками за станок)	rond de jambe par terre en dehors и en dedans на demi-plie положение sur le cou-de-pied (условное) battement frappe носком в пол battement releve lant на 45 градусов в сторону, вперед, назад releve по 1,2,5 позициям.	3	План	Факт
	На середине зала	temps sauté по 1,2,3 позициям port de bras (второе) понятие о положении корпуса по отношению к зрителю: en face, epaulement (croisee, efface)	4		
	Элементы джаз-танца	Изоляция, координация. Понятие «центр», изолированное движение разных центров; голова – наклоны, повороты, круги, полукруги, движения вперед-назад и из стороны в сторону; плечи – прямые направления, круги и полукруги.	8		

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
	Элементы джаз-танца	грудная клетка – движения вперед-назад пелвис – движения вперед-назад, из стороны в сторону, круги, полукруги; руки – движения изолированных ареалов (кисть, предплечье, вся рука целиком), позиции рук; ноги – движения изолированных ареалов, переводы стоп из параллельного в выворотные положения, позиции ног	6	План	Факт
	Упражнения для позвоночника.	flat back вперед, в сторону, назад; изгибы торса – arch, low back (округление позвоночника в пояснично-грудном отделе), curve (округление верхней части позвоночника), twist contraction, release	6		
	Уровни.	основные уровни «стоя», «сидя», «лёжа» упражнения стретч-характера в различных положениях упражнения на contraction, release в положении «сидя» упражнения twist, спирали торса в положении сидя	6		

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
	Кросс	flat step (шаг на всю стопу) шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону, вперед-назад	5	План	Факт
	Прыжки	jump leap	5		
	Танцевальные этюды и танцы.	танцы в манере польки, «па де грас», «тампет» сюжетные танцы в том числе в работах по предмету «актерское мастерство»	5		

Третий год обучения.

Занятия рассчитаны на учеников 3-их классов.

В процессе третьего года обучения полученные ранее понятия расширяются и закрепляются. Вводятся новые понятия: такт, затакт. Дирижирование из затакта. Пополняются знания основ музыкальной культуры, для сопровождения танцевальных этюдов и импровизации выбираются музыкальные произведения разных жанров и стилей. При этом дети должны понимать, что танец есть пластическо-эмоциональное выражение музыки.

Продолжается изучение классического экзерсиса, элементов джаз-танца, учитывая особенности учащихся класса, наличие специальных физических данных.

Репертуар танцев подбирается с учетом степени заинтересованности детей, полезности художественного и физического развития, постановочных заданий для спектаклей по предмету «актерское мастерство».

№	Тема	Количество	Форма проведения	Вид контроля
1	Музыкально-ритмические упражнения	16	Практическая	Текущий
2	Элементы классического танца	32	Практическая	Текущий
3	Элементы партерной гимнастики	23	Практическая	Текущий
4	Элементы джаз-танца	34	Практическая	Текущий

Разделы:

1. Музыкально-ритмические упражнения (продолжение изучения).

Продолжается закрепление пройденного материала на более сложных примерах. Особое внимание уделяется маршевой и танцевальной музыке. Учащиеся должны определять особенности танцевальных жанров (вальс, полька, марш, русский народный танец), уметь самостоятельно находить нужные движения и исполнять их в соответствующем жанру характере, импровизировать на заданную музыку.

Воспринимать особенности музыкальных размеров 3/8, 6/8.

Как наиболее сложный элемент прорабатывается затакт. Даются задачи (на слух) на определение затактового построения. Ученики самостоятельно начинают из затакта и в такт, вступают в коллективное движение в различных темпах и ритмах, с различным интервалом.

1.1. Ходьба, бег, подскоки, галоп

- шаг на полупальцах назад

- шаг с высоким подъемом колена на полупальцах
- бег с выносом прямых ног вперед, назад
- бег со сгибанием ног в коленях с продвижением вперед, назад

1.2. Упражнения на ориентацию в пространстве, переход из одного построения в другое:

- колонна по одному, по два, по четыре
- круг, два круга
- круг, звездочка
- шахматное построение колонны
- круг в круге, корзиночка, воротца, карусель

2. Двигательная импровизация на музыку.

При исполнении этюдов, импровизаций на заданную музыку ученики сочетают элементы актерской техники: художественный образ, актерское перевоплощение, мышечная память, эмоциональная выразительность. Создание образов знакомых героев книг, мультфильмов на предложенную музыку. Задания по самостоятельной подготовке сольных и массовых этюдов. Первоначально это могут быть выраженные пластикой и танцем настроения – грусть, печаль, радость, тревога и т.п., впоследствии – сюжетные сценки из собственного опыта.

3. Элементы классического танца (продолжение изучения).

Составление более сложных примеров на координацию движений. Введение элементарного адажио, построенного на изученных позах у станка и на середине зала.

Классический экзерсис у станка одной рукой за станок:

- demi-plie с port de bras по 1,2,5 позициям (подготовка к grand plie)
- battement tendu demi-plie по 5 позиции
- battement tendu jete на 45 градусов
- battement tendu jete pique
- положение ноги sur le cou-de-pied (обхватное)
- battement fondu носком в пол в сторону, вперед, назад
- battement releve lant на 90 градусов в сторону, вперед, назад

- battement retires (sur le cou-de-pied, passé 45 и 90 градусов)
- grand battement на 45 и 90 градусов
- port de bras третье

На середине зала:

После освоения у станка упражнения переносятся на середину зала

- temps sauté по всем позициям
- changement de pieds

4. Элементы партерной гимнастики (продолжение изучения).

- для мышц плеча и предплечья: стоя на коленях, наклониться вперед (правая рука вытянута вперед, левая под головой). На счет 1-2 отклонить таз вправо, на счет 3-4 вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 12 раз;
- для гибкости плечевого сустава и поясничного отдела позвоночника: лежа на животе, ладони под плечами, отрывать грудную клетку от пола и прогибаться назад с опорой на руки;
- на укрепление мышц брюшного пресса: сидя на полу, с разведенными циркулем ногами (руки раскрыты в стороны на уровне плеч), на счет 1-2 наклониться и развернуть правое плечо к противоположной ноге, стараясь дотянуться правой рукой до пальцев левой ноги, на счет 3-4 зафиксировать положение. На следующие 4 счета вернуться в исходное положение;
- на гибкость позвоночника: лежа на спине, ноги слегка врозь (руки лежат вдоль тела), на счет 1-2 отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола, на счет 3-4 возвращаться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз;
- для улучшения подвижности тазобедренного сустава: лежа на спине, на счет раз согнуть правую ногу, взявшись руками за голень, на счет два выпрямить ногу с помощью рук, на счет три – повторить счет раз, на счет четыре в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 16 раз;
- на гибкость коленных суставов: стоя на коленях, носки врозь, руки на поясе, на счет 1-2 сесть на пол между носками, 3-4 вернуться в исходное положение;
- для развития подвижности голеностопа: сидя на полу с опорой на руки сзади на счет раз приподнять выпрямленную правую ногу, на счет два вернуться в исходное положение. То же другой ногой. То же с вращением стопы во внутрь.

5. Элементы джаз-танца.

Раздел 1: изоляция, координация (продолжение изучения).

- голова – наклоны, повороты, круги, sundari, движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом;
- плечи – крест, квадрат, twist;
- грудная клетка – крест, квадрат;
- пелвис – крест, квадрат;
- руки – движения изолированных ареалов;
- ноги – движения изолированных ареалов, выполнение движений в выворотном и не выворотном положениях, ротация бедра;
- координация движений рук и ног без передвижения и с передвижением

Раздел 2: упражнения для позвоночника.

- flat back – вперед, назад, в сторону, полукруги, круги
- roll down, roll up
- body roll
- deep body bend, side stretch
- изгибы позвоночника – twist, спираль и др.
- contraction, release, high release

Раздел 3: «уровни».

- выполнение упражнений стоя (на полупальцах, на всей стопе, колени присогнуты)
- сидя, «на четвереньках», на коленях
- лежа (на спине, на животе, на боку)

Раздел 4: кросс.

- шаги по квадрату;
- джаз. походка: на plie, releve, plie-releve, plie-releve с passé, с passé на вытянутой опорной ноге.

Раздел 5: прыжки.

- hop
- jump, straight jump

- leap

В конце третьего года обучения дети должны знать:

- основные правила поведения в коллективе;
- основные понятия классического, джаз-танца;
- правила исполнения движений танцев и их происхождение;

Должны уметь:

- органично сочетать теоретические и практические знания;
- координировать движения;
- слушать музыку, строя свои действия в соответствии с ее ритмом, темпом, стилем;
- артистично передавать характер движений;
- синхронно, легко и свободно исполнять упражнения;
- применять полученные знания на практике (участие в танцевальных номерах в драматических постановках по предмету «актерское мастерство»)

Тематическое планирование 3 класс три раза в неделю.

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
	Музыкально-ритмические упражнения	маршевая и танцевальная музыка.	3	План	Факт
	Особенности танцевальных жанров.	Учащиеся должны определять особенности танцевальных жанров (вальс, полька, марш, русский народный танец), уметь самостоятельно находить нужные движения и исполнять их в соответствующем жанру характере, импровизировать на заданную музыку.	6		
	Музыкальные размеры	Музыкальные размеры 3/8, 6/8.	5		

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
	Определение затактового построения.	Даются задачи (на слух) на определение затактового построения. Ученики самостоятельно начинают из затакта и в такт, вступают в коллективное движение в различных темпах и ритмах, с различным интервалом.	2	План	Факт
	Двигательная импровизация на музыку.	При исполнении этюдов, импровизаций на заданную музыку ученики сочетают элементы актерской техники: художественный образ, актерское перевоплощение, мышечная память, эмоциональная выразительность.	2		
	Двигательная импровизация на музыку.	Создание образов знакомых героев книг, мультфильмов на предложенную музыку. Задания по самостоятельной подготовке сольных и массовых этюдов. Первоначально это могут быть выраженные пластикой и танцем настроения – грусть, печаль, радость, тревога и т.п., впоследствии – сюжетные сценки из собственного опыта.	2		

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
	Танцевальные шаги.	танцевальный шаг с носка с продвижением вперед, назад подскоки (легкий подскок с ноги на ногу, ритмичное выбрасывание ног, прыжки на двух ногах по 6-ой позиции) галоп (прямой, боковой)	2	План	Факт
	Упражнения на ориентирование в пространстве.	построения в шеренгу, в колонну, в круг, в полукруг перестроения из одной линии в две, из двух в три и т.д. хоровод (свободной композиции): цепочка, звездочка, змейка, воротца и т.д.	2		
	Элементы партерной гимнастики.	Для мышц плеча и предплечья.	4		

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
	Элементы партерной гимнастики.	для гибкости плечевого сустава и поясничного отдела позвоночника. Для развития подвижности голеностопа.	4	План	Факт
	Элементы партерной гимнастики.	на укрепление мышц брюшного пресса. На гибкость коленных суставов	4		
	Элементы партерной гимнастики.	на гибкость позвоночника. Для улучшения подвижности тазобедренного сустава.	4		

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
				План	Факт
	Классический экзерсис	demi-plie с port de bras по 1,2,5 позициям (подготовка к grand plie)	1		
	Классический экзерсис	battement tendu demi-plie по 5 позиции.	1		
	Классический экзерсис	battement tendu jete на 45 градусов battement tendu jete pique	1		
	Классический экзерсис	положение ноги sur le cou-de-pied (обхватное) battement fondu носком в пол в сторону, вперед, назад	1		
	Классический экзерсис	battement releve lant на 90 градусов в сторону, вперед, назад. battement retires (sur le cou-de-pied, passé 45 и 90 градусов)	2		
	Классический экзерсис	grand battement на 45 и 90 градусов port de bras третье	2		

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
	На середине зала зала.	temps sauté по всем позициям changement de pieds	3	План	Факт
	Элементы джаз-танца	Изоляция, координация. Понятие «центр», изолированное движение разных центров; голова – наклоны, повороты, круги, полукруги, движения вперед-назад и из стороны в сторону; плечи – прямые направления, круги и полукруги.	3		

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
	Элементы джаз-танца	голова – наклоны, повороты, круги, sundari, движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом. Грудная клетка – крест, квадрат; пелвис – крест, квадрат; руки – движения изолированных ареалов; ноги – движения изолированных ареалов, выполнение движений в выворотном и не выворотном положениях, ротация бедра; координация движений рук и ног без передвижения и с передвижением	3	План	Факт
	Упражнения для позвоночника.	flat back – вперед, назад, в сторону, полукруги, круги roll down, roll up body roll deep body bend, side stretch изгибы позвоночника – twist, спираль и др. contraction, release, high release	3		

N	Тема занятия	Виды деятельности обучающихся	Количество часов	Даты проведения	
	Кросс.	шаги по квадрату; джаз. походка: на plie, releve, plie-releve, plie-releve с passé, с passé на вытянутой опорной ноге.	2	План	Факт
	Прыжки.	hop jump, straight jump leap	2		
	Подготовка концертного репертуара.	Работа над хореографическими номерами.	2		

Четвертый год обучения.

Занятия рассчитаны на учеников 4-ых классов.

Ученики уже владеют определенным запасом танцевальной техники, первоначальной координацией движений, развито их внимание к восприятию нового материала. Учитывая возрастные особенности детей, можно вводить в уроки соревновательный момент.

На основе уже полученных хореографических знаний ученики могут самостоятельно готовить небольшие танцевальные этюды.

Продолжается более углубленное изучение классического экзерсиса, элементов народного танца, джаз-танца.

Репертуар танцев подбирается с учетом степени заинтересованности детей, полезности с точки зрения художественного и физического развития, творческих заданий по предмету «Актерское мастерство».

№	Тема	Количество	Форма проведения	Вид контроля
1	Элементы классического танца	35	Практический	Текущий
2	Элементы джаз-танца	35	Практический	Текущий
3	Элементы партерной гимнастики	15	Практический	Текущий
4	Постановочная работа	20	Практический	Текущий

1. Элементы классического танца (продолжение изучения).

классический экзерсис у станка одной рукой за станок:

- позиция ног 4
- grand plie по 1,2,3,4,5 позициям
- battement tendu с demi-plie в 4 позиции с переходом с одной ноги на другую вперед и назад (прием pas degage)
- passé par terre с demi-plie в 1 позиции
- petit battement sur le cou-de-pied
- battement frappe на 30 градусов в сторону, вперед, назад
- battement double frappe носком в пол в сторону, вперед, назад
- battement developpe на 45 и 90 градусов
- rond de jambe en l'air на 45 градусов
- releve на полупальцы по 1,2,3,4 позициям; на одной ноге, другая нога в положении sur le cou-de-pied или на 45 градусов
- preparasion для пируэта en dehors en dedans с 5 и 2 позиции
- малый пируэт en dehors en dedans с 5 и 2 позиции

- pas de bourree simple en dehors и en dedans
- pas de bourree suivi по 1 и 5 позициям

на середине зала:

- croisee, effacee, ecartee вперед, назад
- 1,2,3 arabesque (носком в пол)
- temps lie par terre вперед и назад
- pas echarpe по 2 позиции
- pas assemble в сторону
- pas chasse вперед

2. Элементы джаз-танца.

- раздел изоляция, координация (изолированное движение каждого центра, понятия «крест, квадрат, круг, полукруг, восьмерка»)
 - голова – более усложненные комбинации движений
 - плечи – «восьмерка», твист
 - грудная клетка – крест, квадрат, начинать с разных точек
 - пелвис – восьмерка, shimmi
 - свинговое раскачивание двух центров
 - координация движения рук и ног без передвижения и с передвижением
 - упражнения на баланс
 - lunge (выпады в параллельные и выворотные 2 или 4 позиции)
- раздел «упражнения для позвоночника»:
 - комбинации из ранее пройденных движений
- раздел «уровни»:
 - переход из уровня в уровень на 8, 4 счета
- раздел «кросс»:
 - трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах
 - триплеты с продвижением вперед
 - step touch
 - cross touch
 - camel walk

Постепенно усложняется ритмический рисунок. Применяется сочетание различных ритмов в движениях.

3. Элементы партерной гимнастики (продолжение изучения).

- для мышц плеча и предплечья: сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги согнуты врозь, стопы на полу. На счет 1-4 приподнять таз и подать его вперед к пяткам; на счет 5-8 вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз;
- для гибкости плечевого сустава и поясничного отдела позвоночника: лежа на животе «качалка»;
- на укрепление мышц брюшного пресса: лежа на спине медленно поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх, то вытягивая, то сокращая их в 1 позицию;
- на гибкость позвоночника: сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, руки за головой, на счет 1-2 наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за правым коленом; на счет 3-4 вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз;
- для улучшения подвижности тазобедренного сустава: сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты врозь, на счет раз опустить правое колено вовнутрь, стараясь коснуться им пола, на счет два вернуться в исходное положение. То же другой ногой. То же двумя ногами одновременно. Повторить 16 раз;
- на гибкость коленных суставов: сесть на пол «по-турецки», на счет 1-2 встать без помощи рук; 3-4 вернуться в исходное положение

Пятый год обучения.

Занятия рассчитаны на учеников 5-ых классов.

Закрепляются и развиваются полученные танцевальные навыки и знания. Пополняются знания современных направлений. Даются основы взаимодействия с партнером в танце (дуэт), понятие танцевальной каноничности (преемственности движений в различных группах танцующих), дуэтная импровизация.

С этого года обучения, приобретенные танцевальные знания применяются в совместном решении творческих заданий по драматическим предметам (актерское мастерство, сценическая речь, сценическое движение), поэтому значительное количество времени отводится на репертуар и исполнительскую подготовку.

Педагог самостоятельно решает на каком жанре хореографии специализироваться классу, исходя из исполнительских возможностей, возрастных особенностей учащихся, а также заданных постановочных работ к драматическим спектаклям.

Таблица 5

№	Тема	Количество	Форма проведения	Вид контроля
1	Элементы классического танца	35	Практический	Текущий
2	Элементы джаз-танца	35	Практический	Текущий
3	Элементы модерн-танца, контактной импровизации	20	Практический	Текущий
4	Постановочная и репетиционная работа	15	Практический	Текущий

Теория: продолжение изучения истории развития танца, знакомство с понятиями «социальные танцы», модерн-танец, контактная импровизация.

1.Элементы классического танца (продолжение изучения).

классический экзерсис у станка одной рукой за станок:

- маленькие позы croisee, efface, ecartee вперед, назад
- второй arabesque (носком в пол на вытянутой ноге, на demi-plie, на 45 градусов)
- по мере освоения позы вводятся в различные упражнения: battement tendu, battement tendu jete, battement fondu, battement frappe, grand battement jete
- port de bra 1 и 3 формы в сочетании с различными упражнениями. 3-я форма port de bra выполняется на вытянутой ноге, на demi-plie носком в пол вперед, назад, в заключение rond de jambe par terre
- battement tendu в маленькие позы

- battement tendu jete в маленькие позы
- battement tendu jete balancoire
- battement soutenu носком в пол и на 45 градусов в сторону, вперед, назад
- battement fondu во всех направлениях en face и в позах
- battement frappe носком в пол в маленькие позы
- battement releve lant на 90 градусов во всех направлениях en face и в большие позы
- battement developpe на 90 градусов во всех направлениях и в большие позы
- battement developpe passé на 90 градусов в сторону, вперед, назад и в большие позы
- grand battement jete en face и в большие позы
- grand battement jete pointe en face и в большие позы

на середине зала:

- 4-я форма port de bra
- temps lie par terre с перегибом корпуса
- pas de bourree simple en dehors и en dedans en face и epaulement
- pas glissade (из 1-ой позиции – в 1, или из 5-ой в 5-ю)
- pas assemble вперед и назад
- sissonne simple en face и epaulement
- pas jete с открыванием ноги в сторону
- pas echarpe в 4-ю позицию
- soutenu en tournant en face en dehors и en dedans по ½ поворота, целый поворот с носка в пол и с 45 градусов
- пируэт en dedans по диагонали с coupe–шага по диагонали (пируэт pique)
- пируэт по прямой и диагонали
- tour chaines по диагонали

2.Элементы джаз-танца (продолжение изучения).

Раздел 1: координация, изоляция.

голова – разнообразные комбинации движений, изученных ранее;

плечи – шейк, восьмерка, twist;

грудная клетка - комбинации движений, изученных ранее;

пелвис – jelly roll

«параллель» и «оппозиция» в движении двух центров;

принцип управления, «импульсные цепочки»

Раздел 2: упражнения для позвоночника.

- diagonal flat back
- lateral (наклоны в сторону)

Раздел 3: «уровни».

- выполнение упражнений стоя (на полупальцах, на всей стопе, на согнутых коленях, «на четвереньках», стоя на коленях); сидя; лежа (на спине, на животе, на боку);
- упражнения на смену уровней, смена положения на 8,4,2 счета;
- упражнения стретч-характера в различных положениях;

Раздел 4: «кросс».

- шаги с «мультипликацией»
- triplet с продвижением вперед, назад, по кругу
- jazz slide
- jazz split
- chasse на полу, на воздух
- kick ball change
- pas de bourree на месте, вперед, в сторону
- сочетание различных ритмов во время движения
- grand battement на месте и с продвижением по диагонали (на plie, releve, plie-releve)

Раздел 5: вращения

- $\frac{1}{2}$ поворота на двух ногах по 4-ой позиции
- chaine turn
- вращения на одной ноге $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ поворота, другая нога согнута в положение параллельное passé
- поворот soutenu ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, целый)

Раздел 6: прыжки

- arch jump
- pike jump
- tuck jump («стульчик»)
- прыжок jump (с двух ног на две)
- соединение в комбинации движений, изученных ранее

3.Элементы модерн-танца, контактной импровизации.

Раздел 1. Работа с пространством (пространственный экзерсис). Размещение в пространстве. Траектория движения.

Задача: свободное (импровизационное размещение себя в пространстве для следующего движения с учетом перемещения партнеров. Свободный выбор точки пространства для следующего движения с учетом свободного выбора партнеров.

Пример упр. Учащиеся располагаются по периметру зала. Им предлагается закрыть глаза и погрузиться в музыку. Спустя какое-то время учащиеся, открыв глаза, начинают выходить на середину зала (это может быть как их собственным побуждением, так и инициативой педагога). Учащиеся, постепенно заполняя пространство всей группой, ощущают свое тело, пространство и партнеров. Перед ними ставится лишь одна задача: «меня влечет свободное пространство!» Если задача выполняется верно, то вся площадка будет более-менее равномерно заполнена, при этом никто ни с кем не должен сталкиваться.

Учащийся должен успевать видеть освободившееся пространство и двигаться в его направлении, но движение партнеров (приближающихся или удаляющихся) вносят корректировку в его движение. В дальнейшем упражнение может усложняться ускорением и замедлением ритма, а навыки, усвоенные здесь, обязательно используются для последующих упражнений.

Раздел 2. Самоощущение тела.

Центры тела, ось тела, баланс, вес тела, три состояния тела (напряжение, расслабление, «свободное тело»).

Задача: ощутить, что происходит внутри тела (руки, ноги и т.д.) при статичном положении, при движении. Ориентация, внимание на внутреннем пространстве тела. Вторично внимание на форме тела в пространстве.

Основные упражнения (разработаны Стивеном Пэкстоном (основателем контактной импровизации)):

- «Маленький танец» (The small dance). Используя минимум энергии, наблюдать за небольшими перемещениями веса, удерживающими в состоянии равновесия.

- Псевдо падения. Начинается с «маленького танца», постепенно увеличивая амплитуду и выходя из равновесия.

Упражнения по методике Энн Брук (Ann Brook)

- Вибрация
- Пульсация
- «Морская звезда» (центральная лучевая структура)

Раздел 3. Дыхание.

Правильное дыхание способствует, не говоря уже о здоровье, большей выносливости в танце, выразительности, позволяет увеличить энергию танца.

Задача: соединить движения с дыханием.

Осн. упр.:

- Contraction – на выдохе, release – на вдохе
- резкий вдох (активный, резкий, громкий) через нос – выдох через рот
- затяжной вдох через нос
- затяжной выдох через рот

3. Постановочная и репетиционная работа.

Работа над танцевальными номерами к спектаклям по предмету «актерское мастерство».

ХП.Список литературы.

1. Михайлова М.А., Воронина Н.В., «Танцы, игры, упражнения для красивого движения», Ярославль 2000
2. Федорова Г.П. «Пой, пляши, играй от души!», Санкт-Петербург, «Детство-пресс» 2001
3. Конорева Е.В. «Методическое пособие по ритмике», Москва, «Музгиз» 1987
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе», Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2000
5. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать», Москва «Владос» 2003
6. Климов А. «Основы русского народного танца» Москва «Издательство МГУКИ» 2004
7. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца» Москва «Владос» 2004
8. Воронина И.А. «Историко-бытовой танец» Москва 1980
9. Костровицкая В., Писарев А. «Школа классического танца» Ленинград 1976
10. Уральская В., Стриганов В. «Современный бальный танец» Москва 1978
11. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика.» Москва Издательство «ГИТИС» 2000
12. Маслова Н.Н. «Музыкально-ритмическое воспитание», методическое пособие для отделений «танцевальное творчество» училищ, колледжей культуры, школ искусств, Курск 1997
13. Барышникова Т. «Азбука хореографии» Москва «Айрис пресс» 1999