

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПОРОНАЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
имени Л. В. Смирных с .ЛЕОНИДОВО

ПРИНЯТА на заседании
методического совета
от «19» августа 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Леонидово
Харина О.Е.
Приказ № 357 от «21 августа 2024 г.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ориентированная на достижение результатов определенного уровня
тип программы

Кружок «Танцевальный»

срок реализации 1 год

возраст обучающихся 7 - 10 лет

Кирсанова Тамара Александровна
ФИО составителя

с. Леонидово

2024 год

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование эстетических ориентаций учащихся, создающих основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма, потребности в творческом самовыражении;
- формирование правил здорового и безопасного образа жизни;
- формирование духовно-нравственных оснований;
- развитие и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) исполнительства.

Метапредметные результаты:

- участвовать в жизни социума;
- уметь излагать свои мысли об искусстве хореографии;
- уметь мыслить, запоминать и оценивать культуру своих достижений;
- выстраивать самостоятельный творческий маршрут общения с хореографическим искусством.

Предметные результаты:

Учащиеся получат возможность научиться:

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

Учебный план

Название модуля	Количество часов
Беседы о хореографическом искусстве	3
Классический танец	6
Танец	6
Гимнастика	5
Народно-сценический танец	6
Постановочно-репетиционная работа	8

Содержание учебного курса

Модуль - Беседы о хореографическом искусстве:

1. Хореография как вид искусства. Виды хореографического искусства. Формы балетного спектакля. 2. Танец в культуре древних цивилизаций. Народные истоки русского балета. Возникновение русского танца.
3. Народно-сценический танец на профессиональной сцене. Хореографические училища России.

Модуль – Классический танец:

1. Позиции ног – 1, 2, 3, 5, 4.

2. Позиции рук – подготовительное положение, 1, 2, 3
3. Демиплие в 1, 2, 3, 5, 4
4. Баттмантендю:
 - по 1 поз. в сторону, вперёд, назад
 - с демиплие в 1 поз. в сторону, вперёд, назад
 - по 5 поз. в сторону, вперёд, назад
 - с демиплие в 5 поз. в сторону, вперёд, назад
 - с опусканием пятки во 2 поз. из 1 и 5 поз.
 - с демиплие во 2 поз. без перехода с опорной ноги и в 4 поз.
 - без перехода с опорной ноги и с переходом из 1 и 5 поз.
 - пассе пар тер – проведение вперёд и назад ноги через 1 поз.
5. Понятие направления андеор и андедан
6. Демиронд де жамб партер андеор и андедан
7. Ронд де жамб партер андеор и андедан
8. Баттмантендю жете:
 - по 1 и 5 поз. в сторону, вперёд, назад
 - с демиплие в 1 и 5 поз. в сторону, вперёд, назад
 - рике во всех направлениях
9. Положение ноги на кудестье вперёд, назад, обхватное.
10. Баттманфраппе во всех направлениях, вначале носком в пол, позднее на 45 градусов.
11. Релеве на полупальцы в 1, 2, 5 поз. с вытянутых ног и с демиплие
12. Баттмантендю плие-сутеню во всех направлениях на целой стопе, позднее на полупальцах в 5 поз.
13. Препарасьон для ронд де жамб партер андеор и андедан
14. Фондю во всех направлениях носком в пол, позднее на 45 градусов
15. Дубль фраппе во всех направлениях носком в пол, позднее на 45 градусов
16. Релевелиан на 45 градусов во всех направлениях с 1 и 5 поз, позднее на 90 градусов
17. Гранд плие в 1, 2, 3, 4 поз.
18. Гранд баттман с 1 и 5 поз. во всех направлениях
19. Баттманретире
20. Баттмандевлорпе во всех направлениях (по усмотрению педагога)
21. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку)

Середина

1. Позиции рук – подг. Позиция, 1, 2, 3
2. Поклон
3. Демиплие по 1, 2 поз. анфаз, по 3, 5, 4 поз. анфаз, позднее эпальман
4. Баттмантендю
 - с 1 и 5 поз. во всех направлениях
 - с демиплие в 1 и 5 поз. во всех направлениях
 - с демиплие во 2 и 4 поз, без перехода и с переходом с опорной ноги
5. Баттмантендю жете
 - с 1 и 5 поз. во всех направлениях
 - с демиплие в 1 и 5 поз. во всех направлениях
6. Демиронд и ронд де жамб партер андеор и андедан
7. Припарасьон для ронд де жамб партер во всех направлениях
8. Гранд плие в 1 и 2 поз. анфаз, в 5 поз. анфаз и эпальман

9. Фраппе и дубль фраппе

- носком в пол во всех направлениях
- на 45 градусов во всех направлениях

10. Положение эпальманкруазе и эпальманэфасе

11. 1, 2, 3 порт де бра

12. Малые и большие позы: круазе, эфасе, экарте вперёд и назад, 1, 2, 3 арабеск (вначале носком в пол)

13. Фондю

- носком в пол
- на 45 градусов

14. Релевелиан на 45 градусов во всех направлениях

15. Гранд баттман с 1 и 5 поз.

16. Релеве на полупальцы 1, 2, 5 поз. с вытянутых ног и с плие

17. Па де бурре с переменной ног (вначале изучаем лицом к станку)

18. Тамплие пар тер вперёд и назад

Аллегро

1. Соте по 1, 2, 5 поз.

2. Шажман де пье

3. Эшапе по 2 поз.

4. Ассамбле в сторону

5. Па балансе

6. Па де баск вперёд (сценическая форма)

Модуль – Танец:

1. Шаги:

- бытовой

- лёгкий шаг с носка (танцевальный)

- шаг на полупальцах

- лёгкий бег

- шаг с подскоком

- галоп

- русский переменный шаг

- шаг польки

2. Позиции ног

3. Позиции рук

- подготовительное

- 1, 2, 3

- перевод рук из позиции в позицию

4. Полуприседания по 1, 2, 3

5. Выдвижение ноги

- в сторону из 1 позиции

- вперёд из 1 позиции

6. Выдвижение ноги в сторону и вперёд в сочетании с полуприседанием

7. Выдвижение ноги в народном характере с носка на каблук

8. Выдвижение ноги в народном характере с носка на каблук в сочетании с полуприседанием

9. Поднимание на полупальцы по 6 и 1 позиции

10. Поднимание на полупальцы в сочетании с полуприседанием

- 11.Прыжки на двух ногах по 6 позиции
- 12.Движения для головы:
- 13.Движения плеч и корпуса
 - подъём и опускания плеч, круговые вращения
 - наклоны корпуса вперёд и в сторону
 - повороты, выводя правое и левое плечо
- 14.Положения и движения для рук принятые в русской пляске
 - свободно опущенные руки
 - руки вбок
 - руки, скрещенные на груди
 - взмах платочком
 - хлопки в ладоши
- 15.Реверанс для учениц
- 16.Упражнения на ориентировку в пространстве
 - различение правой и левой ноги, руки, плеча
 - повороты вправо и влево
 - движение по линии танца и против линии танца
 - движение по диагонали
- 17.Построения и перестроения
 - в колонну по одному
 - в пары и обратно
 - из колонны по два в колонны по четыре и обратно
 - из колонны в шеренгу
 - круг, сужение и расширение
 - свободное размещение в зале
 - «воротца»
18. Упражнения на повторение движений растений

19.Танцы импровизации

20.Упражнения:

- для развития чувства ритма,
- под чтение стихов.

Модуль – Гимнастика:

1. Бытовой шаг.
2. Танцевальный шаг (с носка стопы).
3. Шаги на пятках.
4. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.
5. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении.
6. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы.
7. Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.
8. Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.
- 9.Исходное положение, лежа на спине.
- 10.Лежа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
11. Исходное положение, сидя на полу.
12. Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.

13. Лежа на спине: поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции.
14. Лежа на спине: «лягушка».
Лежа на спине: медленный подъем ног на 45°, опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе по первой прямой позиции.
Сидя на полу: подъем — опускание правого и левого плеча поочередно, затем вместе.
15. Сидя на полу: повороты головы направо и налево.
16. Сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперед и назад, затем круговые движения головы.
17. Лежа на спине: приведение ног в положение первой выворотной позиции.
18. Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по первой прямой, затем по первой выворотной позиции.
19. Исходное положение, лежа на животе.
20. Лежа на животе: приведение ног в положение первой выворотной позиции.
21. Лежа на животе: «лягушка».
22. Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры.
23. Лежа на животе: подъем ног назад поочередно, двух ног в положение «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук.
24. Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик».
25. Раскачивание вперед — назад в положении «калачик».
26. «Мостик» из положения, лежа на спине.
27. Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.
28. Перескоки с ноги на ногу на месте и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена.
29. Медленное поднимание рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону.

Модуль – Народно-сценический танец:

Экзерсис у станка

- I. Пять позиций ног.
- II. Preparation к началу движения.
- III. Переводы ног из позиции в позицию.
- IV. Demiplies, grandpliés (полуприседания и полные приседания).
- V. Battementstendus (выведение ноги на носок).
- VI. Battementstendusjetés (маленькие броски).
- VII. Ronddejambearterre (круг ногой по полу).
- IX. Подготовка к маленькому каблучному.
- X. Подготовка к «верёвочке», «верёвочка».
- XI. Дробные выстукивания (сочетание ритмических ударов).
- XII. Grands battements jetés (большие броски).
- XIII. Relevé (подъем на полупальцы).
- XIV. Portdebras.
- XV. Подготовка к «молоточкам».
- XVI. Подготовка к «моталочке».

XVII. Подготовка к полуприсядкам и присядкам.

XVIII. Прыжки с поджатыми ногами.

Экзерсис на середине зала

1. Русский поклон:

а) простой поясной на месте (1 полугодие),

б) простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении (2 полугодие).

2. Основные положения и движения рук:

— ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись),

— руки скрещены на груди,

— одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку,

— положения рук в парах:

а) держась за одну руку,

б) за две,

в) под руку,

г) «воротца»,

— положения рук в круге: а) держась за руки,

б) «корзиночка»,

в) «звёздочка»,

— движения рук:

а) подчёркнутые раскрытия и закрытия рук,

б) раскрытия рук в сторону (ладонями наверх в 3 позицию),

в) взмахи с платочком,

г) хлопки в ладоши.

3. Русские ходы и элементы русского танца:

— простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах,

— переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочередно в точке на 30-45 градусов, 2 полугодие - на полупальцах - этот же ход,

— переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу,

— переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног,

— тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол,

— шаг с мазком каблук и вынесением сокращённой стопы на воздух на 30-450,

— комбинации из основных шагов.

4. «Припадание»:

— по 1 прямой позиции,

— вокруг себя по 1 прямой позиции (1 полугодие),

— 2 полугодие — по 5 позиции,

— вокруг себя и в сторону.

5. Подготовка к «веревочке»:

— без полупальцев, без проскальзывания — 1 полугодие,

— с полупальцами, с проскальзыванием — 2 полугодие,

— «косичка» (в медленном темпе).

6. Подготовка к «молоточкам»: — по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади,

— 2 полугодие — без задержки.

7. Подготовка к «моталочке»:

- по 1 прямой позиции — 1 полугодие с задержкой ноги сзади, впереди,
- 2 полугодие — «моталочка» в «чистом» виде.

8. «Гармошечка»:

- начальная раскладка с паузами в каждом положении — 1 полугодие,
- «лесенка»,
- «елочка»,
- исполнение в «чистом» виде — 2 полугодие.

9. «Ковырялочка»:

- простая, в пол — 1 полугодие,
- простая, с броском ноги на 450 и небольшим отскоком на опорной ноге — 1 полугодие,
- «ковырялочка» на 90 градусов с активной работой корпуса и ноги — 2 полугодие,
- в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.

10. Основы дробных выстукиваний:

- простой притоп,
- двойной притоп,
- в чередовании с приседанием и без него,
- в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши (у мальчиков с хлопушкой),
- подготовка к двойной дроби — 1 полугодие,
- двойная дробь — 2 полугодие,
- «трилистник» — 1 полугодие,
- «трилистник» с двойным и тройным притопом — 2 полугодие,
- переборы каблучками ног, — переборы каблучками ног в чередовании с притопами — 2 полугодие.

11. Хлопки и хлопушки для мальчиков:

- одинарные,
- двойные,
- тройные,
- фиксирующие,
- скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).

12. Подготовка к присядкам и присядки:

- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 позициям),
- подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 позиции,
- «мячик» по 1 прямой и 1 позициям — 2 полугодие,
- подскоки на двух ногах,
- поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед,
- присядки на двух ногах,
- присядки с выносом ноги на каблук,
- присядки с выносом ноги в сторону на 450
- 2 полугодие.

Подготовка к вращениям на середине зала

- полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve,
- полуповороты по четвертям круга приемам шаг-retere,
- полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблучки,

- припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте на 45,
- подскоки по той же схеме,
- «поджатые» прыжки по той же схеме,
- подготовка к tours (мужское).

Во втором полугодии вводится поворот на 90 во всех вращениях.

- Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса: - приемом шаг-retere по схеме 2 шага - retere на месте, 2 - в повороте на 90 градусов, 5, 6, 7, 8 - шаги на месте;
- к концу полугодия: 2 шага retere на месте, 2 - в повороте на 180 градусов, 5, 6 – фиксация, 7, 8 – пауза;
 - 2 полугодие – поворот на 4 шага - retere на 180 градусов;
 - подскоки – разучиваются по той же схеме.

На основе пройденных движений составляются этюды малых и больших форм.

Изучаемые танцы:

Русские танцы

Белорусские танцы.

Модуль – Постановочно-репетиционная работа

Календарно-тематическое планирование

№	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	
Модуль: Беседы о хореографическом искусстве					
1	Хореография как вид искусства. Виды хореографического искусства. Формы балетного спектакля.	1	1		Тестирование
2	Танец в культуре древних цивилизаций. Народные истоки русского балета. Возникновение русского	1	1		Тестирование

	танца.				
3	Народно-сценический танец на профессиональной сцене. Хореографические училища России.	1	1		Тестирование
Модуль «Классический танец»					
4	Введение. День знаний. Диагностика	1	1		Опрос, тестирование Концерт
5	Постановочная работа	1		1	Концерт
6	Знакомство с классическим танцем	1	0,5	0,5	Тестирование
7	Знакомство с классическим танцем	1	0,5	0,5	Тестирование
8	Подготовка к концерту. Промежуточная аттестация	1		1	Концерт
9	Постановочная работа	1		2	Отчетный концерт.
Модуль «Танец»					
10	Организационное занятие. Диагностика.	1	0,5	0,5	Анкетирование. Опрос.
11	Танец	1		1	
12	Танец	1		1	
13	Танец	1		1	
14	Танец. Диагностика.	1	0,5	0,5	Тестирование
15	Танец	1		1	Отчетный концерт

МОДУЛЬ Гимнастика					
16	Организационное занятие. Диагностика.	1	1		Опрос. Анкетирование.
17	Партерная гимнастика	1		1	
18	Партерная гимнастика.	1		1	
19	Партерная гимнастика.	1		1	
20	Итоговое занятие. Открытое занятие. Диагностика	1		1	Открытый урок
Модуль «Народно-сценический танец»					
21	Организационное занятие. Диагностика.	1	0,5	0,5	Опрос. Анкетирование.
22	Народно-сценический танец	1		1	
23	Народно-сценический танец	1		1	
24	Промежуточная аттестация.	1	0,5	0,5	Тестирование
25	Народно-сценический танец	1		1	
26	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Концерт. Анкетирование.
Модуль «Постановочно-репетиционная работа»					
27	Организационное занятие. Диагностика.	1		1	Опрос. Анкетирование.
28	Изучение танцевального	1		1	Концерт

	о номера				
29	Изучение танцевального номера	1		1	Концерт
30	Изучение танцевального номера	1	0,5	0,5	Анкетирование Концерт
31	Изучение танцевального номера	1		1	Концерт
32	Изучение танцевального номера	1		1	Концерт
33	Изучение танцевального номера	1		1	Концерт
34	Изучение танцевального номера	1	0,5	0,5	Отчетный концерт.

Материально-технические условия реализации программы:

- спортивный зал;
- аудиоаппаратура;
- гимнастический инвентарь (гимнастические маты, скакалки, обручи, мячи);
- специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся (спортивные купальники, трико, балетные тапочки, танцевальная обувь для народного танца);
- сценические костюмы.

Формы проведения итоговой аттестации в дополнительном образовании:

отчетный концерт, участие в конкурсах.

Оценочные материалы: анкеты.

Учебно-методическое обеспечение:

1 Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография

Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.

2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.

3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 9-е изд. стер. – СПб.: Издательство «Лань». 2007. – 192 с.

4. Базарова Н.Т., Мей В.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: Учебное пособие. 3-е изд., испр. и доп. – СПб.: Издательство «Лань», 2006. – 240 с.

5. Лопухов .В., Ширяев А.В., Бачаров А.И. Основы характерного танца. 2-е изд. – СПб.: Издательство «Лань», 2006. – 344 с.

6. Устинова Т.А. Лексика русского танца. – М.: Редакция журнала «Балет». 2006. – 208 с.

7. Климов А.А. Основы русского народного танца: Учебник для студентов вузов искусств и культуры. Изд. 3-е. – М.: Изд. МГУКИ, 2004. – 320 с.
8. Никитин Вадим. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. Москва.: 2006. – 133 с.
9. Кожевников С.В., Акробатика. – 5-е изд., доп. – М.: Искусство, 2006. – 222 с.
10. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов н/Д.: Феникс, 2005.-157 с.
11. Основы подготовки специалистов - хореографов. Хореографическая педагогика: учеб.пособие.- СПб. 2006.- 632с.

Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам