

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 кудепье 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. Релевелян 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
<b>Модуль «Классический танец»</b>					
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.
<b>Модуль «Танец»</b>					
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

<b>МОДУЛЬ Гимнастика</b>					
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
<b>Модуль «Народно-сценический танец»</b>					
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.
<b>Модуль «Постановочно-репетиционная работа»</b>					
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