

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управления образования города Пензы
МБОУ «Лицей №55» г.Пензы

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
«Человек-природа»
протокол №4 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете
протокол № 6 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор
Е.А. Краличкина

приказ №172 – оп от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«ХОРЕОГРАФИЯ»
для обучающихся 2-4 классов

г. Пенза, 2023

Пояснительная записка

Данная программа разработана и адаптирована для общеобразовательного учреждения на основе авторской программы дополнительного образования С.М. Сапожниковой «Хореографическая студия «Эдельвейс».

Детский хореографический коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца.

Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед

зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому главная задача педагога – помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

Данная программа «Хореография» (без специального отбора учащихся, в отличие от специализированных учреждений) рассчитана на 3 года и предполагает проведение занятий с детьми младшего и среднего школьного возраста. Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году воспитанники овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

Цель программы – создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

Задачи программы:

- сформировать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту;
- привить учащимся умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;
- преподавать азбуку классического танца, народно- сценического. современного.
- укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников;
- совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;
- формировать художественно-образное восприятие и мышление;
- воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость.

Содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме, по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего.

Программой предусмотрены следующие формы занятий:

- групповые,
- индивидуальные,
- репетиционные.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- постепенность в развитии природных способностей детей;

- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение элементов классического танца (одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития) и изучаются движения танца.

В программу каждого учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

Основные разделы программы

- «Введение» – дети знакомятся с хореографией как видом искусства, с правилами поведения в танцевальном классе и формой одежды, с правилами техники безопасности.
- «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» – воспитанники включаются коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие детей.
- «Танцевальная азбука» – знакомит с элементами классического танца, народно-сценического и современного танца.
- «Танец» – способствуют развитию танцевальности, эмоциональности, знакомство с постановкой танца.
- «Индивидуальные занятия» – работа с воспитанниками, не усвоившими материал из-за болезни, с вновь прибывшими детьми.

К концу первого года обучения ребенок будет знать:

- правила поведения в хореографическом классе, на сцене и в других помещениях;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- хореографические названия изученных элементов

К концу первого года обучения ребенок будет уметь:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюд в группе.

К концу второго года обучения ребенок будет знать:

- музыкальную грамоту;
- хореографические названия изученных элементов.

К концу второго года обучения ребенок будет уметь:

- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы классического танца;
- владеть исполнительским мастерством сценического танца.

К концу третьего года обучения ребенок будет знать:

- термины азбуки классического танца.

К концу третьего года обучения ребенок будет уметь:

- грамотно исполнять элементы классического танца;
- самостоятельно отрабатывать пальцевую технику движений в постановках;
- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.

Предметные результаты освоения программы

К концу **стартового** уровня обучения (1,2 год обучения, возраст 7-8 лет), предполагается получить следующие результаты:

- обучающиеся **узнают:**
 - -об элементах музыкальной грамоты;
 - -об основных элементах классического танца;
 - -об общей физической подготовке;
 - -об основных элементах народного танца.
- обучающиеся **научатся:**
 - - самостоятельно делать разминку по кругу;
 - - выполнять гимнастические упражнения на полу;
 - - показать позиции рук, ног;
 - - выполнять элементы классического танца на середине;
 - - играть в образные игры;
 - - внимательно слушать музыку, воспринимать ее содержание и в движении отражать ее характер.

К концу **базового** уровня обучения предполагается получить следующие результаты:

- обучающиеся **узнают:**
 - - о основах построениях урока классического танца;
 - -о основах построениях урока народного танца;

- -о основах построения урока современного танца;
- -о методике разучивания упражнений русского, белорусского, украинского танца.
- обучающиеся **научатся:**
- - выполнять элементы классического тренажа у станка и на середине;
- - выполнять элементы народного тренажа у станка и на середине;
- - выполнять элементы современного танца;
- - выполнять более сложные комбинации, небольшие композиции и законченные хореографические номера.

Личностные результаты освоения программы

В результате освоения программы произойдут следующие личностные изменения обучающихся:

- будет сформировано уважительное и толерантное отношение к искусству хореографии;
- овладение техникой классического; народного и современного танца;
- будут сформированы ценностные ориентиры в области хореографического искусства, помогающие профессиональному самоопределению учащихся;
- появятся такие качества личности как дисциплинированность, управление своими эмоциями, трудолюбия и упорства в достижении целей
- появится стремление к саморазвитию и самосовершенствованию через концертную деятельность;
- сформируется умение ориентироваться на успех, совершенствовать исполнительское мастерство.

Метапредметные результаты освоения программы

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение ставить цель;
- умение обнаруживать ошибки при выполнении танцевальных упражнений, отбор способов их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного исполнения, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновать эстетические признаки в движениях и передвижениях в танце;
- умение управлять эмоциями;

- контролировать технику правильного выполнения двигательных действий.
- умение наблюдать, анализировать, запоминать, воплощать;

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение выполнять ритмические комбинации, развить музыкальность;
- умение характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение, развить чувство ритма;
- укреплять и развивать мышечный аппарат;
- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, выразительность движений;
- развивать музыкально-ритмические навыки;
- развивать координацию движений, пластичность;
- умение ориентироваться в пространстве (в хореографическом зале);
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных, познавательных и творческих задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- выслушивать собеседника и вести диалог;
- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- планировать учебное сотрудничество с педагогом-хореографом и сверстниками — определять цели, функции участников коллектива, способы взаимодействия;
- осуществлять постановку вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Механизм реализации учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Хореография", детского хореографического объединения "Карамель" определяет уровень и направленность образовательной программы

Учебно- тематический план

№ раздела	Тема занятий	Классы. Количество часов		
		2	3	4
0	Раздел «Введение»	1	1	1
I.	Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	52	22	20
1.	Вводное занятие правила техники безопасности	2	2	1
2.	Постановка корпуса, позиции ног	16	12	8
3.	Постановка корпуса позиции и положения рук	12	8	4
4.	Элементы музыкальной грамоты.	2		
5.	Построения и перестроения, коллективно - порядковые движения	16		7
6.	Слушание музыки			
7.	Упражнения на развитие основных групп мышц			
II.	Раздел «Танцевальная азбука»	62	98	56
1.	Виды шага и бега по кругу и по диагонали	10		
2.	Основные элементы классического танца	22	30	20
3.	Основные элементы Народно-сценического танца		30	36
4.	Современная хореография		18	
5.	Партерный экзерсис	22	20	-
6.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	8		
III.	Раздел «Танец»	90	70	18
1.	Детские, массовые, эстрадные танцы	20	58	14
2.	Постановка танцевальных композиций. Современный, народно- сценический танец.	40	6	
3.	Музыкально – танцевальные игры	14	6	
	Индивидуальные занятия	16	14	4
	Итого	204	204	102

Содержание программы первого года обучения

Введение. Содержание и форма занятий. Внешний вид воспитанников. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «учащиеся - преподаватель» и отношения между детьми. Подготовка класса для занятий и их режим.

Ритмика, элементы музыкальной грамоты.

Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

Упражнения, развивающие музыкальные чувства:

Марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов).

Повороты головы, наклоны головы.

Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону.

Постановка корпуса.

Основные положения ног: свободная и IV позиция.

Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе.

Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом).

Упражнения со скакалкой, платочком, лентой.

Построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений.

Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног; исполняются в положении сидя, лежа на спине и на животе.

Растяжки на полу.

Упражнения для гибкости спины.

Танцевальные этюды

«На птичьем дворе» (ход на полу пальцах, махи руками) для развития образного мышления.

«Веселые лошадки» – бег с подъемом коленей.

Партерный экзерсис – соединение элементов.

«Со скакалкой мы – подружки».

«Снежинки» – импровизация.

«Голуби» – этюд на построение и перестроение.

«Синеглазка» – соединение танцевального шага с поклоном, позиция рук.

«Лыжники» – импровизация.

«Весеннее настроение».

Постановка

- знакомство с музыкальным материалом постановки;
- изучение танцевальных движений;
- соединение движений в танцевальные композиции;
- разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Репетиция

- отработка элементов;
- работа над музыкальностью;
- развитие пластичности;
- синхронность в исполнении;
- работа над техникой танца;
- отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений;
- выразительность и эмоциональность исполнения.

Формы работы

- групповая;

- подгрупповая;
- с солистами.

Концертная деятельность

- участие в праздниках и общешкольных мероприятиях;
- выступления на фестивалях и конкурсах различного уровня

Индивидуальные занятия

- работа с детьми, отстающими в освоении программы из-за болезни;
- занятия с воспитанниками, пришедшими в коллектив во втором полугодии

Содержание программы второго года обучения

Введение. Задачи этого года обучения. Перспективы и требования. Расписание занятий. Комплектование группы. Выбор родительского комитета. Обсуждение и решение проблем: оформления и оборудования класса, подготовки костюмов, организации отдыха на каникулах.

Ритмика и музыкальная грамота.

Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы. Музыкальный размер. Сильная доля. Музыкальное прослушивание для создания ритмического и танцевального образа.

Упражнения, развивающие музыкальное чувство

Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу); Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.

Ras польки.

Галоп.

Танцевальные этюды

“Под дождем” – с использованием элементов ras польки, гопака, прыжков.

«Оловянный солдатик» – марш, перестроения.

Этюд для выработки пластичности и выразительности рук.

Импровизация на музыку П.И.Чайковского «Времена года».

«Кукла» – с использованием элементов классического танца.

«Вальс» – для закрепления изученных движений.

Вариации с включением изученных элементов.

Постановка

Демонстрация движения, его музыкальная раскладка, особенности исполнения. Изучение сложных элементов. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе.

Репетиция

Отработка техники исполнения движения (темп, ритм, повторяемость).

Концертная деятельность

Участие в мероприятиях разного уровня

Индивидуальные занятия

Помощь воспитанникам, отстающим в освоении программы и репертуара от коллектива.

Содержание программы третьего года обучения

Введение. Цели и задачи нового учебного года. Перспективный план работы по подготовке новых постановок.

Танцевальные этюды, танцы.

Классическая композиция.

Этюд в современных ритмах.

Маленькие композиции с использованием изученного материала.

Постановка.

Знакомство с музыкальным материалом и разводка танцевальной композиции «Классический вальс».

Репетиция – отработка и соединение элементов.

Концертная деятельность – участие в городских, школьных праздниках

Методическое обеспечение программы

Специфика обучения хореографии связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки ребенка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Для обучения танцам детей дошкольного и младшего школьного возраста необходимо использовать игровой принцип. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Следующий важный принцип работы на первых этапах обучения – принцип многократного повторения изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса.

Из всего многообразия средств обучения классический *танец* отличается тем, что является фундаментом всей хореографической подготовки и основой высокой исполнительской культуры. Для того чтобы облегчить воспитанникам усвоение тем образовательной программы, занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть – включает построение воспитанников на середине зала и настрой на занятие (взаимные приветствия детей и педагога), маршировку, бег и вспомогательные корригирующие упражнения на полу для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке.

Основная часть – постановка корпуса, ног, рук и головы для формирования балетной осанки, развитие гибкости, отработка шага, прыжка, развитие силы и выносливости.

Заключительная часть – включает, в основном, движения для развития танцевально-ритмической координации и выразительности. Они также направлены на то, чтобы снять нервное и физическое напряжение, поднять эмоциональный тонус у детей. В этой части разучиваются и повторяются музыкальные этюды, композиции.

Ведущими методами обучения детей хореографическому искусству являются:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- объяснение методики исполнения движения;
- демонстрация иллюстраций (наглядные пособия, видеоматериал).

Таким образом, основные методы, применяемые при обучении:

- качественный показ;
- словесное (образное) объяснение;
- сравнение;
- контраст;
- повторение.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

В разделы «Танцевальные этюды», «Танцевальные композиции» включены современные мелодии для стимуляции эмоциональной и актерской выразительности воспитанников.

Примерный репертуар

1 год обучения

1. «Танцующие мысли»
2. «Земляничка- ягода»
3. «Калинка»

2 год обучения

4. «Немаявка»
5. «Потешки»
6. «Мы поедem, мы помчимся»

3 год обучения

- 7.» Синий платочек»
8. «Русский сувенир»
9. «Мечтай»
10. «Валенки»

Тематическое планирование первого года обучения

2 класс

Тема	Кол- во часы	Форма проведения занятия	Цифровые образ. ресурсы
Раздел «Введение»	1	Групповая	
Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»			
Вводное занятие объяснение новых направлений хореографии, которые будем изучать в течение учебного года. Правила техники безопасности игра «Знай, как правильно вести себя в классе».	1	Групповая	
Постановка корпуса. Позиции ног.			
- Ознакомление с постановкой корпуса у станка, как новым элементом хореографии.	2	Групповая	
- Подтянутый корпус, стоя на середине зала, руки на поясе. Подтянутый корпус, пятки вместе носки врозь свободная позиция.	2	Групповая	
- Ознакомление с основными позициями ног классического танца, необходимость их изучения.	2	Групповая	
- Объяснение и показ правильного исполнения переводов ног из позиции в позицию.	2	Групповая	
- Шестая позиция ног на середине зала, корпус подтянут.	2	Групповая	
- Первая свободная позиция ног на середине зала.	2	Групповая	
- Первая позиция ног лицом к станку.	2	Групповая	
- Третья позиция ног.	2	Групповая	
Постановка корпуса позиции и положения рук			
- Ознакомление с классическим экзерсисом, с позициями рук классического танца.	2	Групповая	Видео- пособие – «Азы классического танца»
- Положение рук на поясе, в кулачках, положение рук на юбочке.	2	Групповая	
- Постановка кисти руки классического танца.	2	Групповая	
- Подготовительное положение рук классического танца.	2	Групповая	
- Первая позиция рук.	2	Групповая	
- Переводы рук из позиции в позицию: из положения в первую позицию.	2	Групповая	
Элементы музыкальной грамоты			
- Музыкальные танцевальные темы	2	Групповая	
- Медленно, быстро, умеренно	1	Групповая	
- Настроение в музыке и танце	1	Групповая	

- Определение характера музыки, умение подобрать оригинальное исполнение движения	2	Групповая	
Коллективно-порядковые, движения пространственные перестроения.			
-Ознакомление с усложнёнными, перестроениями по залу под ритмически сложную музыку.	2	Групповая	
- Шаг па марше вход в класс. Шаг па марше с Plie на первый такт, с акцентом (сдвиг, ритм)	2	Групповая	
- Перестроение по залу «Конверт».	2	Групповая	
- Движение линий, вперёд сохраняя интервалы, соблюдая ровность линий.	2	Групповая	
- Движение в одну и две колонны.	1	Групповая	
- Перестроение из одной колонны в две.	2	Групповая	
- Перестроение из двух колонн в четыре.	1	Групповая	
- Перестроение из двух колонн в четыре.	2	Групповая	
- Движение по диагонали.	2	Групповая	
Раздел «Танцевальная азбука			
Виды шага и бега по кругу.			
-Объяснение основных видов шага и бега, которые развивают коленный и голеностопный суставы.	1	Групповая	
-Шаг с высоким подниманием колена. Шаг на полу пальцах, на пяточках.	1	Групповая	
- Шаг на внутренней и наружной стороне стопы.	1	Групповая	
- Бег с высоким подниманием колена вперёд.	1	Групповая	
- Бег с захлёстыванием голени назад.	1	Групповая	
- Подскоки по одному и в паре. Боковой галоп по одному и в паре.	2	Групповая	
- Полька по диагонали по одному.	3	Групповая	
Основные элементы классического танца.			
- Ознакомление с основным видом хореографического искусства классическим экзерсисом.	2	Групповая	
-Рассказ о происхождении экзерсиса и о необходимости правильного его выполнения.	1	Групповая	
- Releve по VI позиции раскладка 1 такт 4/4. Plie по VI позиции раскладка 1 такт 2/4. На середине зала.	2	Групповая	
- Demi-plie по VI позиции на середине зала раскладка 1 такт 4/4, 1 такт 2/4.	2	Групповая	
- Demi-plie по VI позиции на середине зала раскладка 1 такт 4/4, 1 такт 2/4.	2	Групповая	
- Demi-plie по I позиции на середине зала в комбинации с Releve.	3	Групповая	
- Demi-plie по I позиции на середине зала в комбинации с Releve.	2	Групповая	
- Перегибы корпуса в сторону из I позиции, стоя на середине зала.	2	Групповая	
- Перегибы корпуса в сторону из I позиции, стоя на середине зала.	2	Групповая	

- Перегибы корпуса во всех направлениях, стоя в I позиции на середине зала.	2	Групповая	
- Перегибы корпуса во всех направлениях, стоя в I позиции на середине зала.	2	Групповая	
Партерный экзерсис.			
- Ознакомление с упражнениями на выворотность, на развитие коленного сустава, на пластичность и гибкость тела.	2	Групповая	
- Упражнения для развития выворотности ног. Поднимание согнутых в коленях ног.	2	Групповая	
- Согнутые в коленях ноги поочерёдно поворачиваем вправо-влево.	2	Групповая	
- «Лягушка» лёжа на спине.	2	Групповая	
- Подготовка к мостику.	2	Групповая	
- Мостик из положения лёжа.	2	Групповая	
- Поднимание прямых ног за голову.	2	Групповая	
- Поднимание ног на 90 градусов (прямых).	2	Групповая	
- Упражнения на расслабление.	2	Групповая	
- Релаксирующие упражнения, лёжа на спине, на животе.	2	Групповая	
- «Велосипед» лёжа на спине.	2	Групповая	
Упражнения на восстановление дыхания			
- Объяснение и показ правильного исполнения упражнений на восстановление дыхания.	2	Групповая	
- Подтянутый и расслабленный корпус лёжа на спине.	2	Групповая	
- Поющие твердые и мягкие руки	2	Групповая	
- Комбинация на восстановление дыхания	2	Групповая	
Раздел «Ганец»			
Постановка танцевальных этюдов	40	Групповая	
- Ознакомление с репертуаром (в устной форме) объяснение манеры исполнения танцев репертуара, ознакомление с наиболее трудными движениями и комбинациями танца.	6	Групповая	Веселая зарядка-видео с танцевальными движениями
- Проучивание танцевальных комбинаций номер	10	Групповая	
- Проучивание танцевальных комбинаций номер	9	Групповая	
- Соединение первой и второй частей номера.	9	Групповая	
- Отработка концертного номера.	5	Групповая	
- Отработка концертного номера.	5	Групповая	
Индивидуальные занятия	16		
Итого	204 ч.		

Тематическое планирование второго года обучения

3 класс

Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Цифровые образовательные ресурсы
Раздел «Введение»			
Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	1	Групповая	
Вводное занятие, объяснение тем учебного года.	1	Групповая	
Постановка корпуса позиции и положения рук			
- Правильное положение рук классического танца, ознакомление с переводами рук из позиции в позицию.	2	Групповая	
- Постановка кисти классического танца.	2	Групповая	
- Подготовительное положение рук, стоя на середине зала.	2	Групповая	
- Первая позиция рук классического танца, стоя на середине зала.	2	Групповая	
- Третья позиция рук, стоя на середине зала.	2	Групповая	
-Переводы рук из подготовительного положения в первую позицию.	2	Групповая	
-Переводы рук из подготовительного положения в первую позицию.	2	Групповая	
-Переводы рук из первой позиции в третью.	2	Групповая	
- Комбинация на различное сочетание переводов рук из положения в положение.	4	Групповая	
Постановка корпуса позиции и положения ног на середине зала			
- Ознакомление с позициями ног классического танца показ правильности их исполнения, стоя у станка.	2	Групповая	
- Первая свободная позиция ног одной рукой за станок, вторая рука в подготовительном положении.	2	Групповая	
- Вторая свободная позиция ног одной рукой за станок вторая рука в подготовительном положении.	2	Групповая	
- Вторая свободная позиция ног одной рукой за станок вторая рука в подготовительном положении.	2	Групповая	
Раздел «Танцевальная азбука»			
Основные элементы классического танца			
- Releve по VI позиции раскладка 1 такт 4/4. Plie по VI позиции раскладка 1 такт 2/4. На	3	Групповая	Видео- пособие – «Азы

середине зала.			классического танца»
- Demiplié по VI позиции на середине зала раскладка 1 такт 4/4, 1 такт 2/4.	3	Групповая	
- Demiplié по VI позиции на середине зала раскладка 1 такт 4/4, 1 такт 2/4.	3	Групповая	
- Demiplié по I позиции на середине зала в комбинации с Releve.	3	Групповая	
- Battementtendu из I позиции в сторону на середине зала раскладка 2 такта 2/4.	3	Групповая	
- Battementtendu из I позиции в сторону на середине зала раскладка 2 такта 2/4.	3	Групповая	
- Demiplié по II свободной позиции на середине зала, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	3	Групповая	
- Demiplié по II свободной позиции на середине зала, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	3	Групповая	
- Demiplié по I и II позиции на середине зала в комбинации с Releve, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	3	Групповая	
- Demiplié по I и II позиции на середине зала в комбинации с Releve, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	3	Групповая	
Основные элементы народно – сценического танца	3		
-История народного танца его происхождение.	3	Групповая	
-Постановка корпуса народно-характерного танца. Положения и позиции рук народного танца.	3	Групповая	
-Постановка корпуса народно-характерного танца. Положения и позиции рук народного танца.	3	Групповая	
-Положения рук: простые и сложные комбинации.	3	Групповая	
- Позиции ног: выворотные позиции ног первая, вторая.	3	Групповая	
-Позиции ног: невыворотные позиции ног шестая, вторая.	3	Групповая	
-Манера исполнения русских народных движений на середине зала.	3	Групповая	
- Приставные шаги в сторону с выносом ноги на каблук.	3	Групповая	
- Переступание на полу пальцах по шестой позиции.	3	Групповая	
- Перескоки на каблук. Простейшие дробные выстукивания (дробь на ритмический рисунок)	4	Групповая	
- Молоточки с заворотом корпуса и разворотом корпуса.	3	Групповая	

-Комбинация проученных движений с элементами народного танца.	6	Групповая	Веселая зарядка- видео с танцевальными движениями
Современная хореография	3		
-Знакомство с основами современной хореографии, с манерой исполнения номеров на современную тематику,	3	Групповая	
-Правильность исполнения движений, комбинаций.	3	Групповая	
- Пластичные движения рук. Упражнения на пластику тела на середине зала.	3	Групповая	
- Пластичные движения рук. Упражнения на пластику тела на середине зала.	4	Групповая	
- Мягкие переводы рук в разных направлениях. Твёрдые руки, четкость переводов рук.	3	Групповая	
- Пластика движения поворотов головы.	3	Групповая	
- Пластика движения поворотов головы.	3	Групповая	
- Работа кистью руки, работа рук в локтевом суставе. Сгибание и разгибание рук в локте.	3	Групповая	
- Вращательные упражнения рук в локтевом суставе.	3	Групповая	
- Скрепление рук в замок за спиной. Наклон вперед со скрепленными руками за спиной.	3	Групповая	
- Тающее приседание в Demiplié. Приседание в Demiplié с выносом ноги в сторону.	3	Групповая	
Партерный экзерсис	3		
- Ознакомление с движениями на развитие и укрепление коленного сустава упражнений для бедра, голеностопного сустава, на развитие основных групп мышц.	2	Групповая	
-Круговые движения стопой. Сгибание и разгибание стопы. Сокращение и вытягивание стопы.	2	Групповая	
- Сгибание ног в колене поочередно. Сгибание ног в коленях и подтягивание ног к груди.	2	Групповая	
- Согнутые ноги положить на пол вправо- влево, руки стоят на полу спина прямая.	2	Групповая	
- Махи прямыми ногами, правой левой.	2	Групповая	
- Поднимание прямых ног на 90 градусов, держание прямого угла. Наклоны к прямым ногам.	2	Групповая	
- Поднимание туловища, вверх, держась руками за пол, ноги прямые.	2	Групповая	
- «Велосипед», сидя руки, опираются на пол. «Лягушка».	2	Групповая	

- Группировка обхват коленей руками. Стоя на коленях махи ногами назад.	2	Групповая	
- Упражнения на расслабление, стоя на середине зала. Релаксирующие упражнения.	2	Групповая	
Раздел «Танец»			
Проучивание танцевальной комбинации танца «Мы поедem, мы помчимся»	58	Групповая	
Танцевальные этюды	6	Групповая	
Репетиции, постановки, концертная деятельность.	6	Групповая	
Индивидуальные занятия	14		
ИТОГО	204		

**Тематическое планирование третьего года обучения
4 класс**

Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Цифровые образов. ресурсы
Раздел «Введение»	1		
Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»			
Вводное занятие, объяснение тем учебного года.	1	Групповая	
Постановка корпуса позиции и положения рук			
- Правильное положение рук классического танца, ознакомление с переводами рук из позиции в позицию.	1	Групповая	
- Подготовительное положение рук, стоя на середине зала.	1	Групповая	
- Первая позиция рук классического танца, стоя на середине зала.	1	Групповая	
- Третья позиция рук, стоя на середине зала.	1	Групповая	
-Позиции рук классического танца: подготовительное положение, I позиция рук. Переводы рук из подготовительного положения в I позицию.	1	Групповая	
-Переводы рук из подготовительного положения в первую позицию.	1	Групповая	
- Переводы рук из позиции в позицию: переводы рук из подготовительного положения в первую позицию, из первой позиции в третью позицию.	1	Групповая	
- Комбинация на различное сочетание переводов рук из положения в положение.	1	Групповая	
Постановка корпуса позиции и положения ног на середине зала			
- Ознакомление с позициями ног классического танца показ правильности их исполнения, стоя у станка.	1	Групповая	
- Первая свободная позиция ног одной рукой за станок, вторая рука в подготовительном положении.	1	Групповая	
- Вторая свободная позиция ног одной рукой за станок вторая рука в подготовительном положении.	1	Групповая	

- Вторая свободная позиция ног одной рукой за станок вторая рука в подготовительном положении.	1	Групповая	
Коллективно-порядковые, движения пространственные перестроения.			
-Ознакомление с усложнёнными, перестроениями по залу под ритмически сложную музыку.	1	Групповая	
- Перестроение по залу «Конверт».	1	Групповая	
- Движение линий, вперёд сохраняя интервалы, соблюдая ровность линий.	1	Групповая	
- Движение в одну и две колонны.	1	Групповая	
- Перестроение из одной колонны в две.	1	Групповая	
- Перестроение из двух колонн в четыре.	1	Групповая	
- Движение по диагонали.	1	Групповая	
Раздел «Танцевальная азбука»			
Основные элементы классического танца		Групповая	
- Releve по VI позиции раскладка 1 такт 4/4. Plie по VI позиции раскладка 1 такт 2/4. На середине зала.	1	Групповая	
- Demi-plie по VI позиции на середине зала раскладка 1 такт 4/4, 1 такт 2/4.	1	Групповая	
- Demi-plie по VI позиции на середине зала раскладка 1 такт 4/4, 1 такт 2/4.	1	Групповая	
- Demi-plie по I позиции на середине зала в комбинации с Releve.	1	Групповая	
- Battement tendu из I позиции в сторону на середине зала раскладка 2 такта 2/4.	1	Групповая	
- Battement tendu из I позиции в сторону на середине зала раскладка 2 такта 2/4.	1	Групповая	
- Demi-plie по II свободной позиции на середине зала, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	1	Групповая	
- Demi-plie по II свободной позиции на середине зала, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	1	Групповая	
- Demi-plie по I и II позиции на середине зала в комбинации с Releve, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	1	Групповая	Видео-пособие «Азы классического танца»
- Demi-plie по I и II позиции на середине зала в комбинации с Releve, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	2	Групповая	
- Battement tendu из I позиции, вперёд, назад лицом к станку (держась за опору) раскладка 2 такта 2/4.	1	Групповая	
- Battement tendu из I позиции, вперёд, назад лицом к станку (держась за опору) раскладка 2 такта 2/4.	1	Групповая	
- Battement tendu из I позиции, в сторону, назад лицом к станку (держась за опору) раскладка 2	1	Групповая	

такта 2/4.			
- Battmenttendu из I позиции, в сторону, назад лицом к станку (держась за опору) раскладка 2 такта 2/4.	1	Групповая	
- Комбинация на Battmenttendu из I позиции во всех направлениях (в сторону, вперёд, назад) лицом к станку (держась за опору).	2	Групповая	
- Комбинация на Battmenttendu из I позиции во всех направлениях (в сторону, вперёд, назад) лицом к станку (держась за опору).	2	Групповая	
Основные элементы народно – сценического танца			
-История народного танца его происхождение.	1	Групповая	
-Постановка корпуса народно-характерного танца. Положения и позиции рук народного танца.	2	Групповая	
-Положения рук: простые и сложные комбинации.	2	Групповая	
- Позиции ног: выворотные позиции ног первая, вторая.	1	Групповая	
-Манера исполнения русских народных движений на середине зала.	4	Групповая	
- Приставные шаги в сторону с выносом ноги на каблук.	1	Групповая	
- Переступание на полу пальцах по шестой позиции.	1	Групповая	
- Перескоки на каблук. Простейшие дробные выстукивания (дробь на ритмический рисунок).	4	Групповая	
- Молоточки с заворотом корпуса и разворотом корпуса.	2	Групповая	
-Комбинация проученных движений с элементами народного танца.	8	Групповая	
- Ковырялочка с выносом ноги на каблук.	1	Групповая	
- Ковырялочка в повороте.	1	Групповая	
- Ковырялочка в повороте.	2	Групповая	
- Выпады в сторону с выносом ноги на каблук.	1	Групповая	
- Выпады в сторону с выносом ноги на каблук.	1	Групповая	
- Самостоятельное составление комбинаций на проученные движения	8	Групповая	
Раздел «Танец»			
Постановка танцевальных этюдов. Народно-сценический танец. Репетиции, конц. деятельность.			
- Объяснение манеры исполнения, лексики номера, основных принципов построения танца, объяснение правильности исполнения основных движений и комбинаций танца.	2	Групповая	Веселая зарядка-видео с танцевальными движениями

- Основные движения танца. Проучивание основного шага танца «Валенки»	1	Групповая	
- Комбинация на основные движения первой части танца.	2	Групповая	
- Проучивание основных переходов первой части танца.	1	Групповая	
- Соединение первой части танца.	1	Групповая	
- Соединение первой части танца.	1	Групповая	
- Основные движения второй части танца.	1	Групповая	
- Комбинация на основные движения второй части танца.	2	Групповая	
- Проучивание основных движений танца «Синий платочек»	1	Групповая	
- Перестроения, входящие в танец.	1	Групповая	
- Перестроения, входящие в танец.	1	Групповая	
- Соединение первой и второй части танца.	2	Групповая	
- Проучивание концовки танца. Соединение всех частей танца. Отработка танца.	2	Групповая	
Индивидуальные занятия	4		
Итого:	102 ч.		