

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол от 31.08.2023 №1



Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Ритмика и танец» – 1 – 4

2 (1) часа в неделю

2023– 2024 учебный год

## Пояснительная записка

Программа курса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, а также основной образовательной программой начального общего образования, ООП НОО МБОУ «СШ № 29». Программа учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.

Программа «Ритмика и танец» опирается на программу по хореографии для общеобразовательных школ «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденную Министерством образования 2001г., на программу по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной, рекомендованную Министерством образования Российской Федерации 2000 г.

Данная программа является наиболее **актуальной** на сегодняшний момент, так как обеспечивает развитие творческих способностей у обучающихся, необходимых для формирования и развития гармонически развитой личности.

**Отличительные особенности** данной программы от уже существующих хореографических программ:

- соответствие требованиям Федеральных государственных образовательных стандартов в целом и задачам, лежащим перед начальным образованием в период введения стандартов второго поколения;
- достижение результатов программы происходит через использование практико-ориентированных форм и методов работы, которые позволяют детям получить и присвоить себе знания, полученные в действии, познать себя и раскрыть свой потенциал;
- программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения, классического, народно-сценического и современного танца, что способствует развитию танцевальности учащихся;
- теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над постановками;
- занятия проходят в традиционной форме для хореографических коллективов, а также с элементами игры, беседы с учащимися проходят в сочетании с прослушиванием музыкальных произведений;
- в итоге реализации программы ребенок может проследить свое развитие через анализ продуктов деятельности.

Программа «Ритмика и танец» предназначена для внеурочных занятий с учащимися 1-4 классов.

**Целью** данного курса является приобщение школьников к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер. А также гармоничное и всестороннее развитие качеств творческой личности ребенка средствами танцевального искусства.

Поставленные цели достигаются решением следующих **задач**:

1. Формировать у учеников танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала.

2. Обучать необходимым двигательным умениям и навыкам, владеть центром тяжести и всем мышечным аппаратом. Развивать координацию движений.
3. Научить слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах. Легко и непринуждённо двигаться в ритме определённой музыки, получать удовольствие от её красоты.
4. Научить детей свободно двигаться на сцене, через сценические движения доносить образ, прививать культуру поведения на сцене, развивать актёрские навыки у детей.
5. Укреплять здоровье, устранять ряд физических недостатков, вырабатывать правильную и красивую осанку, что придаёт внешнему облику ребёнка собранность и элегантность.
6. Развивать природные задатки и творческий потенциал, умение выражать своё мировоззрение, воспитывать художественный вкус, формировать нравственные качества учеников, в которых концентрируется отношение их к деятельности, к другим людям, к себе.

Методика преподавания в своей основе опирается на профессионально-хореографические методики. Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения, классического, народно-сценического и современного танца, что способствует развитию танцевальности учащихся. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над постановками.

Занятия проходят в традиционной форме для хореографических коллективов, а также с элементами игры. Беседы с учащимися проходят в сочетании с прослушиванием музыкальных произведений.

Каждый урок включает все виды деятельности: ритмику, слушание и анализ музыки, элементы классического, народного, современного танца, упражнения на ориентировку в пространстве, разучивание танцев.

Занятия проходят в хореографическом классе школы. Форму для занятий и специальную обувь обучающиеся приобретают сами по указанию руководителя.

Основными задачами педагога является исправление дефектов осанки, если они обнаруживаются, формирование правильного дыхания. Обращается внимание на положение ног и стоп, правильной выворотности. Нельзя забывать, что танец – это способ помочь отстающим ученикам, а также замкнутым, необщительным детям снять напряжение, избавиться от страха и усталости при помощи движения.

#### **Основные методы работы:**

- наглядный – практический качественный показ;
- словесный – объяснение, желательно образное;
- игровой – учебный материал в игровой форме;
- творческий – самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

## 1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Данная программа ориентирована на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика и танец».

К числу **планируемых результатов** отнесены:

- **личностные результаты** – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- **межпредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;
- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

### Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«**Музыкальное воспитание**», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«**Ознакомление с окружающим**», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений, и танцевальных композиций.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и **физкультурой**: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия, физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение

ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

Каждый танец имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

### **Планируемые результаты**

В конце года учащиеся 1 и 2 классов должны приобрести определённые умения и навыки:

- умение слушать педагога, быть внимательным при выполнении заданного материала;
- умение слышать музыку, просчитывать музыкальное произведение, исполнять движение музыкально и ритмично;
- умение начинать и заканчивать движение;
- умение исполнять пройденный материал самостоятельно;
- улучшение и развитие показателей основных физических данных: подъем, выворотность, гибкость вперед, назад, шаг, прыжки и др.;
- свободный перенос веса с одной ноги на другую, устойчивость и координация в танцевальных движениях;
- координировать движение рук. Координация в пространстве (знание точек хореографического зала, движение по диагоналям, умение держать интервал, перестроение в круг, в 2 круга, из круга в шахматном порядке, в колонны);
- наличие подтянутого корпуса (опущенные и растянутые плечи, втянутый живот, подтянуты икроножные, бедренные и ягодичные мышцы), вытянуты колени и стопы;
- сформированные эстетический вкус, культура поведения, коммуникативные навыки, художественно-творческие и танцевальные способности.

**К концу второго года обучения** обучающийся должен уметь:

- ориентироваться в пространстве класса;
- уметь координировать движения в соответствии с характером музыки;
- владеть основами хореографических упражнений этого года обучения;
- уметь придумывать танцевальную композицию на заданную тему;
- освоить начальные навыки музыкально-ритмической деятельности;
- познакомиться с хореографической терминологией базовых упражнений;
- уметь применять полученные начальные знания и навыки в танцевальных этюдах и танцах;
- приобрести опыт выступлений в концертах;
- сформировать навыки трудолюбия, межличностных отношений (терпение, доброжелательность, толерантность) и дисциплины.

**К концу третьего года обучения** обучающийся должен уметь:

- знать хореографическую терминологию базовых упражнений в классическом и народном танце;
- владеть первоначальными навыками постановки корпуса, ног рук и головы в классическом танце и в народном танце;
- знать позиции рук и ног в классическом танце и народном танце;
- уметь исполнять и применять элементы классического танца и народного танца;
- иметь навыки комбинирования движений;
- владеть основами хореографических упражнений этого года обучения;
- уметь применять полученные начальные знания и навыки в танцевальных этюдах и танцах;
- иметь навыки ансамблевого исполнения, сценической практики;
- сформировать навыки трудолюбия, межличностных отношений (терпение, доброжелательность, толерантность) и дисциплины.

**К концу четвертого года** обучения учащийся должен:

- иметь представление о современном танце, его истоках (джаз, модерн);
- знать названия движений, перевод и значение, позиции рук и ног, основные стили, разделы;
- владеть координацией рук, ног, головы, упражнениями на развитие физических данных, быстротой запоминания комбинаций;
- владеть развитой силой и выносливостью, хореографической памятью;
- уметь работать в паре, в группе, исполнять различные туры (с согнутым коленом, с контракцией, по диагонали и т.д.);
- уметь комбинировать движения, самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ, уметь работать в ансамбле.

## **2. Содержание учебного курса**

Программный материал 1 класса и 2 класса направлен на формирование в учениках танцевальных знаний, умений и навыков через решение поставленных задач. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний при дальнейшем изучении хореографии. В основу обучения детей младшего школьного возраста положено игровое начало и является органичным компонентом урока.

Программой предусмотрена возможность осваивать несложные сюжетно-тематические произведения и привлекать высокохудожественную классическую, народную и современную музыку с учетом возрастных особенностей. Программный материал сочетает физическую нагрузку с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением, что способствует грамотному овладению первоначальной хореографической подготовке.

Программа для 1 класса и 2 класса содержит следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Подготовка к физическим нагрузкам.
3. Танцевальные этюды, танцы.

1. Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» состоит из ритмических упражнений, музыкальных заданий для прослушивания и анализа танцевальной музыки. Упражнения этого раздела должны научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, сформировать умения согласовывать движения с музыкой, а также развить чувство ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности.

2. Раздел «Подготовка к физическим нагрузкам» включает в себя упражнения на развитие отдельных групп мышц, подвижности суставов, ориентации в пространстве.

3. Раздел «Танцевальные этюды и танцы» включает детские танцевальные этюды и эстрадные танцы, составленные самим педагогом.

При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является систематическое развитие у детей танцевальной выразительности: когда ребенок от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях постепенно переходит к более сложным, передающим стиль, характер танцев; развитие образа персонажа в сюжетных постановках.

### **Раздел 1: Ритмика. Элементы музыкальной грамоты**

Обучение детей первого года начинается с упражнений по ориентировке в пространстве и координации движений. Большое организующее значение принадлежит музыке. Именно поэтому первоочередной задачей является приобретение координации слуховых и двигательных навыков и постепенное их осознание. На первом занятии проводится инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений, о правилах поведения на занятии и форме для занятий.

#### **1.1 Характер музыкального произведения:**

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных пьес (веселый, спокойный, энергичный, торжественный).

Умение выполнять движения в различных темпах музыки (медленно, умеренно, быстро).

Умение выполнять движения в различных темпах, переключаться из одного темпа в другой, постепенно ускорять и замедлять движение.

Различать динамические оттенки музыки (тихо, умеренно, громко).

Понимать понятия легато (связно) и стакато (отрывисто).

#### **1.2 Динамические оттенки в музыке:**

Понятие длительности (целые, половинные, четверти, восьмые).

Понятие о ритмическом рисунке.

Умение воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки.

Понятие об акцентах, метрической пульсации (периодически повторяющихся ударениях в музыке), сильных и слабых долях.

Умение выделять сильные и слабые доли на слух, отличать их хлопками и различать музыкальные размеры  $2\over 4$ ,  $3\over 4$ ,  $4\over 4$ .

### 1.3 Строение музыкального произведения:

Понятия: вступление, части, музыкальная фраза, финал.

Умение менять движение в зависимости от смены частей и фраз.

Умение определять характер различных частей и двигаться в характере музыки.

1.4 Работа над развитием воображения, образности. Игровые занятия.

## **Раздел 2: Подготовка тела к физическим нагрузкам**

2.1 Упражнения на ориентацию в пространстве. Фигурные построения.

2.2 Основы ритмики и гимнастики.

Музыкально-ритмические упражнения. Сюда входят упражнения на освоение координации, разучивание движений под стихотворения, в различных темпах музыки.

2.3 Партерная гимнастика, растяжки.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Исправление недостатков фигуры, силовые упражнения.

## **Раздел 3: Танцевальные этюды, танцы**

Постановочная и репетиционная работа.

**К концу учебного года** обучающийся должен овладеть рядом знаний, умений и навыков:

- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку;
- иметь навык лёгкого шага с носка на пятку;
- определять характер музыкального отрывка;
- знать позиции рук и ног, используемых в этюдах;
- иметь хорошую растяжку, пружинистость;
- развить мышечную память (помнить упражнения, этюды);
- уметь входить в образ.

В конце года обучения учащиеся должны уметь исполнять танец, построенный на изученных элементах (по выбору руководителя и учетом возможностей коллектива).

**На третьем году** обучения предполагается дальнейшая работа над постановкой корпуса, рук, ног и головы. Формирование танцевальных навыков. В основе обучения третьего года элементы классического и народного танца. Классический танец является основой обучения, фундаментом для освоения всего комплекса хореографических дисциплин. Он дает правильность исполнения движений, развивает художественно-эстетическую направленность, воспитывает трудолюбие, исполнительскую культуру, укрепляет здоровье, укрепляет хореографическую память, логическое мышление. Совместно с изучением народного танца развивает положительные эмоции радости бытия, знакомит культурой своего народа, его традициями, позволяет почувствовать свою национальную принадлежность, помогает раскрепостить внутренние силы, даёт выход спонтанному чувству танцевального движения.

Особенности 3-го года обучения:

- закрепление знаний и навыков, полученных на 1 и 2 году обучения;

- формирование танцевальных навыков по усложнённой программе, построенной на изучении и овладении элементами классического и народного танца.

**Четвертый год** обучения строится на овладении современным танцем. Современный танец в отличие от классического танца и народного танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Современный танец – это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолет в себе лень и страх перед незнакомым.

**Задачи** четвертого года обучения:

- активизировать мышление, развить творческое начало, активизировать интерес к современному танцу;
- совершенствовать двигательный аппарат;
- развить координацию, хореографическую память, внимание, формировать технические навыки;
- воспитать силу, выносливость;
- формировать навыки коллективного общения;
- раскрыть индивидуальность.

Программа «Современный танец» состоит из 3-х разделов:

1. Учебно-тренировочный
2. Дисциплина - современный танец.
3. Танцевальные элементы и композиции.

Первый раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, развитие координации, формирование осанки и физических данных (шаг, гибкость). Он включает разминку по кругу и на середине, экзерсис на полу.

Второй раздел – теоретический, знакомит с общими понятиями современного танца (терминология), с его истоками и историей развития.

Третий раздел предполагает изучение разноплановых элементов современных танцев (джаз, джаз-модерн), композиций, этюдов, которые могут стать основой репертуара для сценической практики; а так же экзерсиса на середине.

Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала (т.е. на каждом уроке используются задания всех разделов), выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся,

формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

## Раздел I. Учебно-тренировочный

### Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения

Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на полупальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на полупальцах.

### Тема 1.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, releve по I II VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми, «разножки», из demi-plie в «звезду», stretch (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, flatback (флэтбэк – плоская стена), наклоны: flatback и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flatback и в сторону с demi-plie (демиплие – маленькое приседание).

### Тема 1.3. Экзерсис на полу

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

- упражнения, сидя на полу;
- лёжа на спине;
- лёжа на боку;
- лёжа на животе;
- упражнения, стоя на коленях;
- упражнения парами.

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»: укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллово сухожилия.

2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»: укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»: развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»: развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»: развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

6. Задачи раздела «Упражнения парами»: развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.

Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование чёткой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности. Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения.

Все упражнения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

Раздел 2. Дисциплина – современный танец

Тема 2.1. Позии рук и ног в современном танце

Позии рук в современном танце:

I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;

II – руки в сторону, ладони вниз;

III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга.

Позии ног:

I – пятки вместе, носки врозь;

II – параллельная и выворотная;

IV – параллельная;

VI – параллельная.

Тема 2.2. Терминология современного танца

Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.

Необходимо переводить термины на русский язык в процессе обучения, объяснять их значение, характер исполнения.

Пример:

contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное);

bodiroll – скручивание тела;

stretch – тянуть, растягивать;

flex, point – сократить, вытянуть;

flatback – плоская спина;

skate – скольжение и т.д.

Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции

Тема 3.1. Знакомство с танцем джаз, джаз-модерн

Основные стили джазового танца:

Джаз (классический танец и джазовая пластика);

Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна).

Понятие контактная импровизация.

1. Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень
2. Работа в паре: перекаты на мостик, plié спина к спине, поддержка через бедро и т.д.

Тема 3.2. Середина.

После изучения основных элементов современных танцев, преподаватель составляет различные композиции (вращения, прыжки), этюды, танцевальные постановки на основе изученной лексики. Пример:

- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков);
- grandbattement на  $90^0$  и выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками; с продвижением вперёд; назад – шпагат в воздухе);
- pasdebourree. Комбинация Pasdebourree с tour на середине зала;
- различные шпагаты на полу (с продвижением вперёд через живот, поворот на месте, с «колесом»);
- tour с поднятием колена endehors и endedans, с подменной ноги.

### Тематическое планирование 1 класса

№ п\п	Наименование темы	Количество часов	
		теория	практика
<b>Ритмика. Элементы музыкальной грамоты</b>			
1	Вводное занятие. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений, о правилах поведения на занятии и форме для занятий.	2	
2	Связь музыки и движения. Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Музыкальные игры: «Регулировщик движения», «Ищи свой цвет».	1	1
3	Понятие о муз.темпах. Классификация: медленный, быстрый, умеренный. Выполнение движений в различных темпах: переход из одного в др., ускорение и замедление, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки. Образные упражнения.	1	1
4	Понятие о динамике (тихо, громко,умеренно). Определение на слух динамических оттенков музыки. Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.	1	1
5	Понятия легато (связно) и стаккато (отрывисто). Образные упражнения: «Ветер и ветерок», «Большие волны и маленькие», «Шум леса» и др. Музыкальные игры: «Медведь и мыши», «На болоте» и др.	1	1
6	Понятие о характере музыки (радостная, печальная, торжественная и др.). Ладовая окраска произведения (мажор, минор). Образные упражнения: «Дождь и солнце», «Арлекин и Пьеро» и др.	1	1
7	Понятие о ритме, ритм.рисунке. Упражнения с воспроизведением различных ритм.рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов, прыжков и др.	1	1
8	Музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4. Понятие сильных и слабых долей. Упражнения на акцентирование «сильных» долей такта притопом ноги, хлопком в ладоши, прыжком и т.д. На «слабые» доли исполнение движений менее сильных.	1	1

9	Понятие о длительностях нот (целые, половинные, четвертные, восьмые). Воспроизведение длительностей нот движениями: целая нота – полное приседание, круговое движение в поясе и др.; половинная нота – полуприседание, круговое движение по полукругу и др.; четвертная нота – шаг, подскок, прыжок и др.; восьмая нота – различные виды беговых шагов и т.д.	1	1
10	Этюды – импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся.		2
<b>Подготовка тела к физическим нагрузкам. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов</b>			
11	Фигурная маршировка. Различные построения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Использование различных видов шагов.		2
12	Виды рисунков танца: круг, змейка, цепочка, квадрат, колонна, шеренга, диагональ, зигзаг. Приемы перестроения из одной фигуры в другую.		2
13	Виды фигур: круг в круге, «звездочка», «воротца», сужение и расширение круга. Приемы перестроения из фигуры в фигуру.		2
14	Виды шагов и ходов и проходов: танцевальный шаг с носка, шаг с пятки, шаг на полупальцах, приставной шаг, шаги на полуприседании, маршевый шаг, галоп, подскок, легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях, бег «лошадки».		2
15	Музыкально-ритмические упражнения на середине зала. Упражнения на освоение координации, разучивание движений под стихотворения, в различных темпах музыки.		2
<b>Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнения, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций.</b>			

16	Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы вправо, влево; круговые движения по полукругу и по целому; вытягивание шеи вперед, назад и в стороны; подъем и опускание плеч вверх, вниз, по кругу вместе и поочередно.		2
17	Упражнения для рук: подъем и опускание вверх-вниз; разведение в стороны; сгибание рук в локтях; круговые движения «Мельница»; круговые махи одной и двумя вместе; отведение согнутых в локтях рук в стороны; упражнения для кистей рук: сгибание кистей вниз-вверх; отведение вправо, влево; вращение кистей наружу, внутрь.		2
18	Упражнения для корпуса: наклоны вперед, в стороны; перегибы назад; повороты корпуса «Пилка»; круговые движения в поясе; смещение корпуса от талии в стороны; расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).		2
19	Упражнения для ног: полуприседания; подъем на полупальцы; подъем согнутой в колене ноги; разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед и в сторону, и с приседанием; отведение ноги вперед, назад, в стороны; разворот согнутой в колене ноги; упражнения для ступней ног: сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе; отведение стопы в суставе наружу и внутрь; круговые движения стопой.		2
20	Прыжки: на обеих ногах; на одной (по два, четыре, восемь на каждой); прыжок с просветом (из VI позиции на II позицию и обратно); разножка; перескоки с одной на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед или в стороны; подскоки; прыжок на координацию; легкий бег.		2
<b>Партерная гимнастика, растяжки. Упражнения для развития тела, физических данных</b>			
21	Упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. На развитие выворотности ног, танцевального шага: «Бабочка», «Лягушка», «Телефон» и др.		2
22	Упражнения на напряжение и расслабление		2

	мышц: «Звездочка», «Калачик», «Струнка» и др.		
23	Упражнения для исправления осанки, на укрепление мышц спины: «Свечка», «Лодочка», «Колечко», «Мостик» и др. Упражнения на скручивание.		2
24	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: «Складочка», «По ступенькам», «Дощечка» и др.		2
<b>Танцевальные этюды, танцы. Постановочная и репетиционная работа</b>			
25	Основные правила поведения в парном танце: постановка исполнителей в паре; положение корпуса: лицом друг к другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца, в повороте парой; положения рук: за одну руку, за две руки, «крест на крест», «Воротца» и др.		2
26	Образные этюды – импровизации на самостоятельное создание различных образов при работе в паре, развивающие творческую активность учащихся.		2
27	Массовые композиции. Освоение пространства. Навыки коллективного исполнительства. Понятие об ансамбле, как согласованном действии исполнителей.		2
28	Постановочная и репетиционная работа.		2
29	Постановочная и репетиционная работа.		2
30	Постановочная и репетиционная работа.		2
31	Отработка танца.		2
32	Отработка танца.		2
33	Отработка танца.		2
<b>Итого</b>			<b>66</b>

### Тематическое планирование 2 класса

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		теория	практика
<b>Игроритмика</b>			
1	Вводное занятие. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений, о правилах поведения на занятии и форме для занятий.	2	
2	Связь музыки и движения. Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив,	1	1

	фраза, предложение). Упражнения со стишками.		
3	Понятие о музыкальных темпах. Классификация: медленный, быстрый, умеренный. Образные упражнения.	1	1
4	Понятие о динамике (тихо, громко, умеренно). Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.	1	1
5	Понятия легато (связно) и стаккато (отрывисто). Образные упражнения: «Ветер и ветерок», «Большие волны и маленькие», «Шум леса» и др. Музыкальные игры: «Медведь и мыши», «На болоте» и др.	1	1
6	Понятие о характере музыки (радостная, печальная, торжественная и др.). Ладовая окраска произведения (мажор, минор). Образные упражнения.	1	1
7	Понятие о ритме, ритмическом рисунке. Упражнения с воспроизведением различных ритм.рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов, прыжков и др.	1	1
8	Музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4. Понятие сильных и слабых долей. Упражнения на акцентирование сильных и сильных долей такта.	1	1
9	Понятие о длительностях нот (целые, половинные, четвертные, восьмые). Воспроизведение длительностей нот движениями.	1	1
10	Этюды – импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся.		2
<b>Хореографическая азбука</b>			
11	Фигурная маршировка. Различные построения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Использование различных видов шагов.		2
12	Виды рисунков танца: круг, змейка, цепочка, квадрат, колонна, шеренга, диагональ, зигзаг. Приемы перестроения из одной фигуры в другую.		2

13	Виды фигур: круг в круге, «звёздочка», «воротца», сужение и расширение круга. Приемы перестроения из фигуры в фигуру.		2
14	Самостоятельная работа над созданием фигурной маршировки с использованием изученных шагов, рисунков танца и фигур.		2
15	Музыкально-ритмические упражнения на середине зала. Упражнения на освоение координации, разучивание движений под стихотворения, в различных темпах музыки.		2
<b>Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнения, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций.</b>			
16	Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса: наклоны, повороты головы; круговые движения по полукругу, по кругу; вытягивание шеи; подъем и опускание плеч; по кругу вместе и поочередно.		2
17	Упражнения для рук: подъем и опускание; разведение в стороны; круговые движения «Мельница»; круговые махи одной и двумя вместе; отведение согнутых в локтях рук в стороны; упражнения для кистей рук.		2
18	Упражнения для корпуса: наклоны; перегибы; повороты корпуса «Пилка»; круговые движения в поясе; смещение корпуса от талии; расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).		2
19	Упражнения для ног: полуприседания; подъем на полупальцы; разгибание и сгибание ноги в коленном суставе, и с приседанием; отведение ноги вперед, назад, в стороны; разворот согнутой в колене ноги; упражнения для ступней ног: сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе; круговые движения стопой.		2
20	Прыжки: на обеих ногах; на одной; с поворотом на 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup> ; прыжок с просветом; разножка; поджатые; перескоки; подскоки; прыжок на координацию; легкий бег.		2
<b>Партнерная гимнастика, растяжки. Упражнения для развития тела, физических данных</b>			
21	Упражнения на развитие подвижности		2

	голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. На развитие выворотности ног, танцевального шага: «Бабочка», «Лягушка», «Телефон» и др.		
22	Упражнения на напряжение и расслабление мышц: «Звездочка», «Калачик», «Струнка» и др.		2
23	Упражнения для исправления осанки, на укрепление мышц спины: «Свечка», «Лодочка», «Колечко», «Мостик» и др. Упражнения на скручивание.		2
24	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: «Складочка», «По ступенькам», «Дощечка» и др.		2
<b>Танцевальные этюды, танцы. Постановочная и репетиционная работа</b>			
25	Основные правила поведения в парном танце: постановка исполнителей; положение корпуса; положения рук. Полька.		2
26	Образные этюды – импровизации на самостоятельное создание различных образов при работе в паре, развивающие творческую активность учащихся.		2
27	Массовые композиции. Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства. Понятие об ансамбле, как согласованном действии исполнителей.		2
28	Постановочная и репетиционная работа.		2
29	Постановочная и репетиционная работа.		2
30	Постановочная и репетиционная работа.		2
31	Постановочная и репетиционная работа.		2
32	Отработка танца.		2
33	Отработка танца.		2
34	Отработка танца.		2
<b>Итого</b>			<b>68</b>

### Тематическое планирование 3 класса

№ п\п	Наименование темы	Количество часов	
		теория	практика
<b>Элементы классического танца. Экзерсис у станка. Постановка корпуса, рук, ног и головы</b>			

1	Вводное занятие. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений, о правилах поведения на занятии и форме для занятий.	1	1
2	Работа над постановкой корпуса, рук и головы при неполной выворотности ног. Позиции ног и рук в классическом танце.	1	1
3	Demi-plie по I и II позициям лицом к станку. Grand-plie по I и II позициям лицом к станку. Battementtendu по I позиции в сторону, вперед, назад лицом к станку. Battementtendu с demiplie по I позиции лицом к станку.	1	1
4	Passé parterre. Понятие направлений движения endehors и endedans. Demi rond de jamb par terreendehors и en dedans лицом к станку.	1	1
5	Relevelent на 45 <sup>0</sup> в сторону лицом к станку.	1	1
6	Положение ноги surlesou-de-pied (обхватное, условное) лицом к станку. Releve на полупальцах по I и II позициям лицом к станку.	1	1
7	Grandbattementjete на 90 <sup>0</sup> по I позиции в сторону лицом к станку.	1	1
8	Растяжка у станка. Перегибы корпуса назад и в сторону.		2
<b>Экзерсис на середине зала</b>			
9	Положениеeпаulementcroise, efface . Port de bras. I и II формы.	1	1
10	Demiplie по I и II позициям. Battement tendupo I позициикрестом. Passé par terre.	1	1
11	Demi rond de jamb par terreendehors и en dedans.	1	1
12	Pasdeboureesimple без перемены и с переменной ног.	1	1
13	Прыжки. Tempssaute по I и II позициям.	1	1
14	Прыжки. Changementdepied на месте и в повороте.	1	1
15	Прыжки. Paschappe. Прыжок с просветом (во II или IV позицию).	1	1
16	Pasbalance.	1	1
<b>Элементы народного танца. Экзерсис у станка</b>			

17	Основные понятия в народном танце. Позиции и положения рук, ног, головы, корпуса.	1	1
18	Приседания. Усложнённые приседания. Полные приседания медленные, быстрые.		2
19	Упражнения на развитие подвижности стопы.		2
20	Маленькие броски. Маленькие «Сквозные» броски. Маленькие броски с подскоком на опорной ноге.		2
21	Круговые движения по полу носком, пяткой. «Восьмёрка». Круговые движения ногой по воздуху с вытянутым подъёмом, с сокращённым подъёмом.		2
22	Каблучные упражнения.		2
23	Дробные выстукивания.		2
24	Подготовка к «Верёвочке».		2
25	Раскрывание ноги на 90 <sup>0</sup> .		2
26	Большие броски. Большие броски в сочетании с опусканием на колено, с «растяжкой».		2
<b>Элементы народного танца на середине зала</b>			
27	Ходы, проходки, приподания, ковырялочки. Комбинация на середине зала.		2
28	Моталочки, молоточки, веревочка, дробы. Комбинация на середине зала.		2
29	Вращения на месте и по диагонали.		2
<b>Танцевальные этюды, танцы. Постановочная и репетиционная работа</b>			
30	Постановочная и репетиционная работа.		2
31	Постановочная и репетиционная работа.		2
32	Постановочная и репетиционная работа.		2
33	Постановочная и репетиционная работа.		2
34	Постановочная и репетиционная работа.		2
<b>Итого</b>			<b>68</b>

#### Тематическое планирование 4 класса

№ п\п	Наименование темы	Количество часов	
		теория	практика
<b>Учебно-тренировочный раздел. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов</b>			
1	Вводное занятие. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений, о правилах поведения на занятии и форме для занятий.	1	1

2	Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на полупальцах и на пятках, галопа (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на полупальцах.	1	1
3	Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце. Основные принципы их движения.	1	1
4	Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами, работа грудной клетки (контракция), квадрат грудной клетки.	1	1
5	Разминка на середине: понятие изоляция. Изоляция на всех уровнях: голова, плечи, грудной отдел, тазобедренный отдел, руки, ноги.	1	1
6	Разминка на середине: круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, releve по ШVI позициям, подъём согнутой в колене ноги.	1	1
7	Разминка на середине: прыжки по VI позиции, с поджатыми, «разножки», из demi-plie в «звезду», stretch (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, flatback (флэтбэк – плоская стена), наклоны: flatback и наклон к ноге: вперёд и назад.	1	1
8	Разминка на середине: roll (ролл – скручивание): вперёд с flatback и в сторону с demi-plie (демиплие – маленькое приседание), отжимание.	1	1
<b>Экзерсис на полу</b>			
9	Упражнения, сидя на полу: укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллово сухожилия.		2
10	Упражнения, лёжа на спине: укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.		2
11	Упражнения, лёжа на боку: развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.		2
12	Упражнения, лёжа на животе: развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.		2

13	Contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное). Напряжение и расслабление мышц.		2
14	Упражнения на скручивание (bodiroll).		2
15	Упражнения, стоя на коленях: развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллово сухожилия.		2
16	Упражнения парами: развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.		2
<b>Дисциплина - современный танец</b>			
17	Общие понятия современного танца (терминология), его истоки и история развития.	1	1
18	Позиции рук в современном танце: I–руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону; II–руки в сторону, ладони вниз; III–руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга. Позиции ног: I–пятки вместе, носки врозь; II–параллельная и выворотная; IV–параллельная; VI–параллельная.	1	1
19	Упражнения на изоляцию и скручивание по уровням на середине зала.	1	1
20	Pasdebourree. Комбинация Pasdebourree с tour на середине зала.	1	1
21	Tour с поднятием колена endehors и endedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением, по диагонали).	1	1
22	Grandbattement на 90 <sup>0</sup> и выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками).	1	1
23	Передвижение в пространстве. Движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков).	1	1
24	Комбинации дорожек по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений, прыжков).	1	1
25	Образные этюды – импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся.	1	1
26	Понятие контактная импровизация. Работа в паре.	1	1

27	Контактная импровизация в паре. Самостоятельная работа.		2
28	Понятие контактная импровизация. Работа в группе.	1	1
29	Контактная импровизация в группе. Самостоятельная работа.		2
<b>Танцевальные элементы и композиции</b>			
30	Постановочная и репетиционная работа.		2
31	Постановочная и репетиционная работа.		2
32	Постановочная и репетиционная работа.		2
33	Постановочная и репетиционная работа.		2
34	Постановочная и репетиционная работа.		2
<b>Итого</b>			68