

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 А.Ю. Кравчук

«29» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ № 19

им. И.П. Мытарева

 Н.А. Дегтярева

Приказ от 31.08.2023 года № 515

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 19 имени Героя Советского Союза Ивана Петровича Мытарева  
города Димитровграда Ульяновской области»

Рабочая программа творческого объединения

«Хореография»

для 4 х классов

Наименование направления: общекультурное

Класс: 4

Уровень: начальное общее образование

Учитель: Жуйкова О.В.

Срок реализации программы, учебный год: 2023-2024 учебный год

Количество часов по плану: 34

Количество часов в неделю: 1

Рабочая программа составлено на основе: примерной программы внеурочной деятельности «Хореография»

Л.Н. Михеевой., под ред. В.А.Горского

г.Димитровград, 2023 г.

# Рабочая программа творческого объединения

## «Хореография»

### 4 класс

#### *Результаты освоения курса внеурочной деятельности*

***Третий год обучения.***

**Содержательная часть.**

***Тема: Тренаж у станка и на середине зала.***

Цель: развить и разработать различные группы мышц, необходимых для дальнейшего качественного, грамотного, пластичного танцевания; овладеть тренировочными упражнениями, которые обеспечивают хорошую координацию движения и укрепляют осанку. Умения и навыки, приобретенные при этом, в дальнейшем будут использованы при исполнении различных танцев.

Содержательная часть:

#### **1)элементы партерной гимнастики:**

- упр-я на полу на растяжку мышц внутренней и задней поверхности бедра
- упражнения для развития стопы (различные поднятия пяток, перекат стопы, натягивание носков, сокращение носков и т.д.)
- упр-я, вырабатывающие натянутость и стройность коленей, позвоночника
- ронды лежа на полу, махи ногами
- «ножницы» сидя и лежа на развитие мышц пресса.

#### **2)тренаж у станка:**

- различные виды спуска и приседаний
- отведение ног и приведение в позиции III и IV
- отведение от пола и броски на 15° (по кресту, jete)
- батман (различные виды)
- работа рук и шеи (постановка в позиции)
- различные виды наклонов
- подъем на полупальцах(rolevet)

#### **3) тренаж на середине зала:**

- отка, вращение бедер (круговые движения и «восьмерки»)
- работа спины (вращения туловища, движения лопатками и т.д.)
- повороты на месте, на приставных шагах в сторону
- различные виды прыжков: на одной ноге, поочередно сменяя ноги; смена в прыжке позиций на 4ый такт, на месте

с поворотами, поворот в прыжке на 180° и 360°.

***Тема: Программа детских танцев.***

Содержательная часть:

*«Вилкис»:*

- основной ход
- боковой шаг в сторону с каблука
- ход назад через твист и каблук
- повороты на месте (с каблуком)
- твисты с вращением
- изучение танца по частям
- отработка движения рук.

*«Разрешите пригласить...»:*

- основное движение (маятник)
- вращение по одному и в паре вокруг себя
- боковые шаги, чередующиеся с поворотами
- изучение танца по частям
- отработка по одному и в парах.

*«Рилио»:*

- основной шаг с левой и правой ноги
- «дорожка» (боковая с поднятием ног)
- обоюдный поворот
- проход под рукой
- изучение танца по частям
- работа рук,
- основные шаги в сторону с точкой через носок
- прыжки с выставлением ног вперед, то правым, то левым боком
- работа кистей рук («встряхивание»)
- движение корпуса и бедер («кач»)
- движение по линиям
- смена мест основным шагом.

***Тема: Постановка концертных номеров и отработка.***

Цель: Изучить рисунки танцев, закрепить концертные постановки Добиться эмоционального и уверенного исполнения.

***Тема: Программа Европейских танцев.***

***«Медленный вальс»:***

- перемены ног на месте
- закрытая перемена
- перемена по квадрату
- четвертной поворот
- перемены с продвижениями по кругу, по одному и в парах
- правый поворот, по одному и в парах.
- Спинповорот
- -левый поворот
- 

***«Фигурный вальс»:***

- дорожка шагов с переменной ног
- балансе
- баланс-минуэт
- оббегание
- балансе в теневой позиции
- вращение под рукой партнерши
- открытие и закрытие в паре
- повороты соло партнерши.

***Тема: Латиноамериканская программа.***

***Танец «Ча-ча-ча»:***

- основной шаг на месте
- основные шаги в паре
- нью-йорки
- спот-повороты
- алимана

***Танец «Джайв»:***

- основной шаг
- открытие
- сайд-бай-сайд
- смена мест, спин –поворот

***Танец Танец «Самба»***

- Самба ход на месте. ,Вольта(с продвижением)

- Виск .Ботафога(сольно и в парах).
- Круговая вольта

***Календарно - тематическое планирование  
( Третий год обучения) 4 класс***

№	дата		Тема	Кол-во часов
	По плану	По факту		
1.			Введение	2
2.			Тренаж	2
3.			Тренаж	2
4.			Танец «Вилкис	2
5.			Тренаж	2
6.			Закрепление и отработка	2
7.			Тренаж	2
8.			Танец «Вилкис»	2
9.			Тренаж	2
10.			Танец «Вилкис»	2
11.			Закрепление и отработка	2
12.			Танец «Вилкис»	2
13.			Тренаж	2
14.			Танец «Вилкис»	2
15.			Закрепление и отработка	2
16.			Танец «Разрешите пригласить»	2
17.			Тренаж	2
18.			Танец «Разрешите пригласить»	2
19.			Закрепление и отработка	2
20.			Танец «Разрешите пригласить»	2
21.			Тренаж	2
22.			Танец «Разрешите пригласить»	2
23.			Закрепление и отработка	2
24.			Танец «Разрешите пригласить»	2
25.			Тренаж	2

26.		Тренаж	2
27.		Закрепление и отработка	2
28.		Танец «Рилио»	2
29.		Танец «Рилио»	2
30.		Танец «Рилио»	2
31.		Закрепление и отработка	2
32.		Танец «Рилио»	2
33.		Танец «Рилио»	2
34.		Закрепление и отработка	2
35.		Танец «Медленный вальс»	2
36.		Танец «Ча-ча-ча»	2
37.		Закрепление и отработка	2
38.		Танец «Медленный вальс»	2
39.		Танец «Ча-ча-ча»	2
40.		Танец «Медленный вальс»	2
41.		Танец «Ча-ча-ча»	2
42.		Подготовка концертных номеров	2
43.		Танец «Медленный вальс»	2
44.		Танец «Ча-ча-ча»	2
45.		Танец «Самба»	2
46.		Танец «Медленный вальс»	2
47.		Танец «Ча-ча-ча»	2
48.		Танец «Фигурный вальс»	2
49.		Танец «Джайв»	2
50.		Танец «Самба»	2
51.		Танец «Фигурный вальс»	2
52.		Танец «Джайв»	2
53.		Подготовка концертных номеров	2
54.		Танец «Фигурный вальс»	2
55.		Танец «Джайв»	2
56.		Танец «Фигурный вальс»	2
57.		Танец «Джайв»	2
58.		Танец «Самба»	2
59.		Танец «Фигурный вальс»	2
60.		Танец «Самба»	2
61.		Подготовка концертных номеров	2

62.			«Самба»	2
63.			Танец «Джайв»	2
64-			Отработка и закрепление.	5
Всего: 136часов				