

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

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ Киреева Н.В.

«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СШ 19

им.И.П. Мытарева

_____ Дегтярева Н.А.

Приказ № 403 от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Хореография»

для обучающихся 6,7,8,9 классов

на 2024 – 2025 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 204 часа в год; в неделю 6 час

Составитель программы:

Алексеева И.А.

г.Димитровград
2024

Пояснительная записка

Настоящая Рабочая программа для творческого объединения по хореографии в рамках внеурочной деятельности МБОУ СШ №19 составлена на основе Сборника Примерные программы внеурочной деятельности.

Программа курса внеурочной деятельности «Хореография» (далее – программа) разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов федеральных основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и во внеурочной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ХОРЕОГРАФИЯ»

Популярность танцевального искусства в нашей стране растёт, все большее количество детей и подростков стремятся ближе познакомиться с танцами, овладеть ими на практике. Хореографический кружок является частью системы комплексного воспитания учащихся.

Целью дополнительной образовательной программы «Хореография» является не только выработка у учащихся комплекса практических навыков и умений, но и воспитание у них суммы качеств, главное из которых - развитое творческое начало.

Направленность программы - общекультурная.

Цель программы.

Обучить элементам ритмики и танца, воспитать в учениках чувство к прекрасному посредством хореографической пластики, чувства дружбы и коллективизма, развитие художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

Задачи программы:

Обучающая: формирование танцевальных умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала.

Воспитательная: воспитание ребёнка как личности, формирование гуманного отношения к людям и глубокого эстетического чувства.

Оздоровительная: приобщение к здоровому образу жизни, формирование правильной осанки.

Развивающая: развитие творческих способностей, чувства прекрасного, умение видеть красоту и образность окружающего мира.

Данная программа рассчитана на обучение детей 13-15 лет с учетом возрастных особенностей детей среднего школьного возраста. Программа составлена на 1 года обучения.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Задачей программы также является научить учащихся понимать и передавать в движении характер современной музыки, манеру и стиль различных танцев; развить технику, координацию движения, чувство ритма и танцевально-специфические навыки, присущие пластике танцев; выработать силу и выносливость, чувство коллектива и культуру поведения в обществе (вежливость, внимательность, предупредительность).

Неотъемлемой частью работы объединения являются выступления на концертах, участие в мероприятиях школы, района, города, также возможно участие в конкурсах по различным видам танца, где происходит наиболее полное раскрытие индивидуальных возможностей детей.

Процесс обучения хореографии содержит все этапы, характерные для процесса познания человека в любой сфере деятельности, но имеет свои особенности в прохождении этапов познания (непосредственное восприятие, образование представления, мышечное ощущение, образование понятия).

В процессе обучения существует неразрывная связь между такими моментами, как показ, словесное объяснение педагога, мышечное ощущение ученика и его мышление. Эта общая схема действует на всех стадиях обучения: первоначальная постановка корпуса - мышечного аппарата; освоение основных элементов классических танцев и танцев других программ; затем переход к отдельным танцевальным фразам и овладение основными техническими приемами танца, после чего - освоение самых трудных технических разделов танцев и переход к осмысленной и выразительной «хореографической речи».

Задачи обучения:

- выработка правильной осанки на основе принятой в классическом танце постановке корпуса, ног, рук и головы;
- усвоение основных движений, тренировочных упражнений на основе выработки мышечных ощущений, обеспечивающих их наиболее правильное исполнение;
- формирование начальных навыков координации движений;
- овладение основными приемами и навыками работы на занятиях.
- работа над выработкой и укреплением правильной осанки;
- развитие природных данных;
- исправление природных недостатков;
- усвоение и овладение основными танцевальными элементами и базовыми фигурами;
- развитие умения распознавания ритма в различных танцах.

Методические указания

Каждый урок включает все виды деятельности: Ритмику, слушание и анализ музыки, элементы народного и классического танца, упражнения на ориентировку в пространстве, разучивание танцев. При этом необходимо умело сочетать материал из всех разделов программы, например: ритмические упражнения 10-15 минут, элементы танцевальной азбуки 15-20 минут, разучивание этюдов, танцев 15-20 минут. Все виды деятельности должны чередоваться не механически, а соединяться органично, подчиняясь единому педагогическому замыслу.

Особое внимание следует уделять такому немаловажному фактору как дыхание. Правильно поставленное дыхание имеет иногда решающее значение для освоения танцевальной техники.

Танец и ритмика тесно переплетены в обучении. Неразделимы понятия танец и ритмика, не может быть и танца без эмоций. Задача педагога с первых занятий подвести ребят к эмоциональному выполнению простейших элементов. Соответственно, очень большое значение имеет грамотно построенное музыкальное сопровождение уроков. Здесь действует принцип «от простого к сложному». Нотный материал подбирается таким образом, чтобы элементарный на первых порах аккомпанемент постепенно усложняется в ритмическом и эмоциональном плане.

В конце каждого года обучения необходимо подготовить развёрнутую композицию или небольшой танец, где наряду с усвоением элементов, можно было бы проследить за воспитанием чувства ансамбля у детей и созданием сценического образа. Первый танец занимает много подготовительного времени. Комбинации делятся на составляющие и разучиваются постепенно. В процессе работы движения можно усложнять. Иногда бывает мало даже года, чтобы выучить несложный танец. Много времени уходит на повторение. Непросто добиться от детей соблюдения линий, интервалов, правильного размещения по залу. Выходя первый раз на сцену, ребёнок испытывает большой стресс. Важно психологически подготовить ребёнка к первому выступлению.

Возрастные особенности детей.

Без учета возрастных особенностей детей невозможно верно определить содержание и направление обучения, методы и приемы воспитания в детском танцевальном коллективе.

Для школьников характерно слабое развитие мышц спины, они быстро устают от физических нагрузок, дети не способны долго удерживать корпус в подтянутом состоянии. Педагогу необходимо обращать внимание на укрепление мышц, формирование устойчивых навыков правильной осанки и совершенствование основных естественных движений. Слабость дыхательных мышц, недостаточно развитая сердечно-сосудистая система требуют от педагога осторожного увеличения физической нагрузки и чередования быстрых темпов с умеренными и медленными.

У детей школьного возраста недостаточно развит анализаторный аппарат: зрительная, слуховая, мышечная и вестибулярная чувствительность. Несовершенно восприятие: дети не умеют долго слушать музыку, неточно воспринимают движения, плохо ориентируются в пространстве. Развитие органов чувств, сенсорных умений и совершенствование восприятия должно стать первоочередной задачей обучения.

Нельзя не учитывать при работе с детьми того факта, что у них не развиты такие волевые качества, как настойчивость, целеустремленность, упорство, дисциплинированность. Материал должен быть простым, включать элементы игры, соревнования, подаваться от простого к сложному.

Занятия кружка проводятся для детей 2 раза в неделю

В процессе обучения у ученика формируются такие черты характера, как: профессиональное внимание, быстрота запоминания учебных заданий, моторика, движенческая память, исполнительская воля, самокритичность, самоконтроль, умение работать в ансамбле с другими исполнителями, умение преодолевать трудности, широкий кругозор в области искусства.

Задачи по формированию УУД:

1. *Познавательные:* формировать положительное отношение к процессу познания, умение ставить познавательную цель.

2. *Регулятивные:* развивать навыки самоконтроля, волевой саморегуляции (контроль поведения, правильности выполнения упражнений, контроль ситуации успеха, неуспеха)

3. *Коммуникативные:* воспитывать умение вести себя в группе во время движения, формировать чувство такта и культурных привычек в процессе группового взаимодействия, сотрудничества.

4. *Личностные:* способствовать осознанию связи, между изучаемым материалом с жизнью и применение его в других сферах.

Задачи по здоровьесбережению:

1. *Психологические:* создать положительный психологический настрой обучающихся на занятие;

2. *Нравственные:* развивать навыки бесконфликтного взаимодействия;

3. *Танцевальные:* формировать правильную осанку, развивать координацию движений, развивать танцевальные и музыкальные умения и навыки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты.

Личностными результатами изучения хореографии являются:

- развитое хореографическо-эстетическое чувство, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей
- развитие творческих способностей
- развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний

Учащиеся научатся:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни
- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в танцевально-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметные результаты.

Метапредметными результатами изучения хореографии являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства
- работа с разными источниками информации; стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач

Учащиеся научатся:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их; выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.); находить

ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства

- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

Предметные результаты.

Предметные результаты: в познавательной сфере:

- сформированность целостного представления об окружающей действительности;
- становление внутренней установки личности поступать согласно своей совести, воспитание нравственности, основанной на духовных традициях народов России;
- овладение практическими умениями и навыками в восприятии, анализе и оценке произведений искусства;
- овладение элементарными практическими умениями и навыками в различных видах художественной деятельности (искусство танца);
- сформированность умений устанавливать взаимосвязь знаний по разным учебным предметам для решения прикладных учебных задач;
- сформированность первоначальных представлений о роли искусства танца в жизни человека, его роли в духовно-нравственном развитии человека;
- сформированность первоначальных представлений о роли музыки в жизни человека, ее роли в духовно-нравственном развитии человека;
- сформированность основ музыкальной культуры танца, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству;
- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней;
- использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций;
- сформированность основ художественной культуры, в том числе на материале культуры родного края; эстетического отношения к миру; понимание красоты как ценности; потребности в художественном творчестве и в общении с искусством;

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Программой предусматриваются следующие **формы** проведения занятий:

- индивидуальные, групповые занятия;

- открытые открытый урок;
- практическая работа с совместным выполнением образно-логических упражнений на развитие воображения, выразительности жеста, мимики, внимания, мышления, памяти;
- практическая самостоятельная работа по выполнению упражнений для проверки усвоения учащимися изучаемого материала;
- посещение выступлений танцевальных коллективов;
- беседа;
- лекция с демонстрацией на экране видеолекций по изучаемому материалу;
- экскурсия;
- концерты.

Виды внеурочной деятельности:

- художественно-эстетическая;
- спортивно-оздоровительная;
- игровая;
- познавательная;
- досугово-развлекательная;
- художественное творчество.

Содержательная часть.

I. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ – 1 час

Теория (1 час). Что такое искусство хореографии? Танец и его значение в жизни человека. Правила поведения на занятиях

хореографией. Ознакомление с программой и ее характерными особенностями. Вводный инструктаж по пожарной безопасности, технике безопасности. Антитеррористическая защищенность.

Форма контроля. Стартовая диагностика (приложение).

II. БЛОК 2. ГИМНАСТИКА – 111 час

Раздел 1. Теория дисциплины – 9 часов

2.1.1 Тема «Основные задачи гимнастики» - 1 час

Теория (1 час). Основные задачи гимнастики: 1) гармоническое развитие форм тела и функций организма человека, направленное на

всестороннее совершенствование физических способностей, укрепления здоровья, обеспечивающее творческое долголетие; 2)

Формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение

специальными знаниями; 3) воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Форма контроля. Опрос.

2.1.2 Тема «Укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие силы мышц, выносливости, укрепление суставов и

повышение их подвижности» - 8 часов

Теория (8 часов).

- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

- Развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности.

- Развитие выносливости и постановка дыхания. Выработка навыков высокой культуры движений.

Форма контроля. Предметная проба.

Раздел 2. Элементы партерной гимнастики – 50 часов

2.2.1. Тема «Упражнения, укрепляющие мышцы спины» - 8 часов

Практика (8 часов).

- Упражнение «День — ночь».

- Упражнение «Змейка».

- Упражнение «Рыбка».

Форма контроля. Предметная проба.

2.2.2. Тема «Упражнения, развивающие подъем стопы» - 6 часа

Практика (6 часа).

- Вытягивание и сокращение стопы.
- Круговые движения стопой.

Форма контроля. Предметная проба.

2.2.3. Тема «Упражнения, развивающие гибкость позвоночника» - 8 часов

Практика (8 часов).

- Упражнение «лодочка».
- Упражнение «складочка».
- Упражнение «колечко».

Форма контроля. Предметная проба.

2.2.4 Тема «Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса» - 8 часа

Практика (8 часа).

- Упражнение «ступеньки».
- Упражнение «ножницы».

Форма контроля. Предметная проба.

2.2.5 Тема «Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов» - 6 часа

Практика (6 часа).

- Упражнение «Неваляшка».
- Упражнение «Passe' с разворотом колена».

Форма контроля. Предметная проба.

2.2.6 Тема «Упражнения, развивающие выворотность ног» - 8 часа

Практика (8 часа).

- Упражнение «Звездочка».
- Упражнение «Лягушка».

Форма контроля. Предметная проба.

2.2.7 Тема «Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага» - 6 часа

Практика (6 часа). Упражнения «боковая растяжка», «растяжка с наклоном вперед», «часы».

Форма контроля. Предметная проба.

Раздел 3. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов – 52 часа

2.3.1 Тема «Упражнения для развития шеи и плечевого пояса» - 10 часов

Практика (10 часов).

- Повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево».
- Наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево».
- Круговые движения головой по кругу и целому кругу.
- Поднимание и опускание плеч.
- Почередное поднимание и опускание плеч.

Форма контроля. Предметная проба.

2.3.2 Тема «Упражнения для развития плечевого сустава и рук» - 16 часов

Практика (16 часов).

- Разведение рук в стороны, подъемы рук вперед на высоту 90°, отведение рук назад
- Подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны, подъемы рук вверх–вперед и опускания вниз–вперед
- Сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны, сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперед и вниз–вперед
- Сгибания кистей в подготовительном положении, в стороны, вперед, назад, сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперед–в стороны–назад

- Сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны-вверх-в стороны
- Вперёд-вверх-назад, вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении
- Вращения кистями во II позиции, вращения кистями с руками, поднятыми вверх

Форма контроля. Предметная проба.

2.3.3 Тема «Упражнения на развитие поясничного пояса» - 6 часа

Практика (6 часа).

- Упражнения на развитие поясничного пояса: наклоны корпуса в стороны.
- Упражнения на развитие поясничного пояса: наклоны корпуса вперёд.

Форма контроля. Предметная проба.

2.3.4 Тема «Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног» - 20 часов

Практика (20 часов).

- Отведение ноги в сторону на носок, отведение ноги в сторону на каблук.
- Отведение ноги вперёд на носок, отведение ноги вперёд на каблук.
- Отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция.
- Отведение ноги вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция.
- Подъёмы согнутой в колене ноги вперёд; отведение ноги назад на носок.
- Отведение ноги в сторону, вперёд с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция.
- Отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок с полуприседанием, подъёмы на полупальцы.
- Многократные прыжки на двух ногах, перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на носок.
- Перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на каблук.

Форма контроля. Предметная проба.

III. БЛОК 3. РИТМИКА – 26 часов

Раздел 1. Теория дисциплины – 4 часа

3.1.1 Тема «Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стакатто» - 2 часа

Теория (2 часа). Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стакатто.

Форма контроля. Опрос, анализ.

3.1.2 Тема «Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер» - 2 часа

Теория (2 часа). Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.

Форма контроля. Опрос, анализ.

Раздел 2. Музыкально-ритмические игры – 22 часа

3.2.1. Тема «Упражнения, игры и метр» - 4 часа

Практика (2 часа). Сильные доли и такт.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

3.2.2. Тема «Упражнения, игры и фразировка» - 4 часа

Практика (2 часа).

- Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры $2\backslash 4$, $3\backslash 4$, $4\backslash 4$):
- Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры $2\backslash 4$, $3\backslash 4$, $4\backslash 4$):
- Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры $2\backslash 4$, $3\backslash 4$, $4\backslash 4$)

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

3.2.3. Тема «Упражнения, игры и темп» - 6 часа

Практика (4 часа).

- Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы, соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки.
- Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением, ускорение и замедление темпа движения в 2 раза

при неизменном музыкальном темпе.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

3.2.4 Тема «Упражнения, игры и динамика» - 4 часа

Практика (2 часа). Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением, соотношение

усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

3.2.5 Тема «Упражнения, игры и характер музыкального произведения» - 4 часа

Практика (2 часа). Соотношение характеров музыки и движения.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

IV. БЛОК 4. ТАНЕЦ – 64 часов

Раздел 1. Теория дисциплины – 4 часа

4.1.1 Тема «Понятия «мелодия», «поза», «движение» - 4 часа

Теория (4 часа). Понятия «мелодия», «поза», «движение».

Форма контроля. Опрос.

Раздел 2. Ориентационно-пространственные упражнения - 8 часа

4.2.1 Тема «Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных» - 8 часа

Практика (8 часа).

- Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объёмных (круг, «цепочка»).

- Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных (плоскостных) - шеренга горизонтальная, колонна горизонтальная, объёмных -

круг; «цепочка».

- Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые: из линейных в линейные; из шеренги

горизонтальной в шеренгу горизонтальную; из колонны горизонтальной в шеренгу горизонтальную; из объёмных в объёмные.

- Сужение и расширение круга; из круга в «цепочку»; из объёмных в линейные и наоборот.

- Перестроения из круга в горизонтальную шеренгу; из круга в горизонтальную колонну; из горизонтальной шеренги в круг; из

колонны горизонтальной в «цепочку».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Танцевальные элементы – 52 часов

4.2.1 Тема «Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки» - 6 часа

Практика (6 часа).

- Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»: танцевальный шаг с носка, маршевый

шаг на месте, шаги на полупальцах.

- Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки: легкий бег с поджатыми ногами, прыжки с вытянутыми ногами, прыжки с поджатыми ногами.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

4.2.2 Тема «Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4» - 2 часа

Практика (2 часа). Изучения нового поклона.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

4.2.3 Тема «Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства» - 44 часа

Практика (44 часов).

- Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4

- Знакомство с музыкальным материалом постановки

- Создание сценического образа

- Изучение танцевальных движений

- Соединение движений в танцевальные комбинации

- Разводка танцевальных комбинаций в рисунках

- Разводка танцевальных комбинаций в переходах, образах

- Отработка элементов

- Работа над музыкальностью

- Развитие пластичности

- Синхронность в исполнении

- Работа над техникой исполнения

- Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений
- Выразительность и эмоциональность исполнения

Форма контроля. Предметная проба. Педагогическое наблюдение.

V. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ – 2 часа

Практика (2 часа). Повторение пройденного материала. Выступление перед родителями.

Форма контроля. Опрос, диагностика.

Учебно-тематический план.

№	Танцевальные направления, разделы, темы	из них		Всего	Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика		
I	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	1	-	1	Опрос, стартовая диагностика
II	БЛОК 2. ГИМНАСТИКА	9	102	111	
1	Раздел 1. Теория дисциплины				
2.1.1	Основные задачи гимнастики	1	-	1	Опрос
2.1.2	Укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие силы мышц, выносливости, укрепление суставов и повышение их подвижности	8	-	8	Предметная проба
2	Раздел 2. Элементы партерной гимнастики	-	50	50	
2.2.1.	Упражнения, укрепляющие мышцы спины	-	8	8	Предметная проба
2.2.2.	Упражнения, развивающие подъем стопы	-	6	6	Предметная проба
2.2.3.	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника	-	8	8	Предметная проба
2.2.4	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса	-	8	8	Предметная проба
2.2.5	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов	-	6	6	Предметная проба
2.2.6	Упражнения, развивающие выворотность ног	-	8	8	Предметная проба
2.2.7	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага	-	6	6	Предметная проба
3	Раздел 3. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)	-	52	52	
2.3.1	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса	-	10	10	Предметная проба
2.3.2	Упражнения для развития плечевого сустава и рук	-	16	16	Предметная проба
2.3.3	Упражнения на развитие поясничного пояса	-	6	6	Предметная проба
2.3.4	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног	-	20	20	Предметная проба
III	БЛОК 3. РИТМИКА	4	22	26	
1	Раздел 1. Теория дисциплины	4	-	4	
3.1.1	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.	2	-	2	Опрос, анализ
3.1.2	Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер	2	-	2	Опрос, анализ

2	Раздел 2. Музыкально-ритмические игры	-	22	22	
3.2.1.	Упражнения, игры и метр	-	4	4	Педагогическое наблюдение
3.2.2.	Упражнения, игры и фразировка	-	4	4	Педагогическое наблюдение
3.2.3.	Упражнения, игры и темп	-	6	6	Педагогическое наблюдение
3.2.4	Упражнения, игры и динамика	-	4	4	Педагогическое наблюдение
3.2.5	Упражнения, игры и характер музыкального произведения	-	4	4	Педагогическое наблюдение
IV	БЛОК 4. ТАНЕЦ	4	60	64	
1	Раздел 1. Теория дисциплины	4	-	4	
4.1.1	Понятия «мелодия», «поза», «движение»	4	-	4	Опрос
2	Раздел 2. Ориентационно-пространственные упражнения	-	8	8	
4.2.1	Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных.	-	8	8	Педагогическое наблюдение
3	Раздел 3. Танцевальные элементы	-	52	52	
4.2.1	Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки	-	6	6	Педагогическое наблюдение
4.2.2	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4	-	2	2	Педагогическое наблюдение
4.2.3	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства	-	44	44	Педагогическое наблюдение
V	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	-	2	2	Опрос, диагностика
	Всего часов	18	186	204	

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	План	Факт	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	04.09.2019 07.09.2019		Беседа	3	Вводное организационное занятие. Правила безопасного поведения на уроке хореографии. Основные задачи гимнастики	Танцевальный класс	Диагностика, опрос
2.			Беседа	3	Теория: укрепление опорно-двигательного аппарата	Танцевальный класс	Опрос
3.			Беседа	3	Теория: Развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности	Танцевальный класс	Опрос
4.			Беседа	3	Развитие выносливости и постановка дыхания; выработка навыков высокой культуры движений	Танцевальный класс	Опрос
5.			Занятие - игра	3	Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «День — ночь»	Танцевальный класс	Предметная проба
6.			Занятие - игра	3	Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Змейка»	Танцевальный класс	Предметная проба
7.			Занятие - игра	3	Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Рыбка»	Танцевальный класс	Предметная проба
8.			Занятие-тренировка	3	Упражнения, развивающие подъем стопы: вытягивание и сокращение стопы	Танцевальный класс	Предметная проба
9.			Занятие-тренировка	3	Упражнения, развивающие подъем стопы: круговые движения стопой	Танцевальный класс	Предметная проба
10			Занятие-тренировка	3	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «лодочка»	Танцевальный класс	Предметная проба
11			Занятие-тренировка	3	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «Складочка»	Танцевальный класс	Предметная проба
12			Занятие-тренировка	3	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «колечко»	Танцевальный класс	Предметная проба
13			Занятие-тренировка	3	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «ступеньки»	Танцевальный класс	Предметная проба
14			Занятие-тренировка	3	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «ножницы»	Танцевальный класс	Предметная проба
15			Занятие - игра	3	Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава: «Неваляшка»	Танцевальный класс	Предметная проба
16			Занятие-тренировка	3	Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава: «Passe' с разворотом колена»	Танцевальный класс	Предметная проба
17			Занятие - игра	3	Упражнения развивающие выворотность ног: «Звездочка»	Танцевальный класс	Предметная проба

18			Занятие - игра	3	Упражнения развивающие выворотность ног: «Лягушка»	Танцевальный класс	Предметная проба
19			Занятие-тренировка	3	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: боковая растяжка, растяжка с наклоном вперед, часы	Танцевальный класс	Предметная проба
20			Занятие-тренировка	3	Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках: повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»	Танцевальный класс	Предметная проба
21			Занятие-тренировка	3	Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках: наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»	Танцевальный класс	Предметная проба
22			Занятие-тренировка	3	Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках: поднятие и опускание плеч, поочередное поднятие и опускание плеч	Танцевальный класс	Предметная проба
23			Занятие-тренировка	3	Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках: круговые движения головой по кругу и целому кругу	Танцевальный класс	Предметная проба
24			Занятие-тренировка	3	Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках: разведение рук в стороны, подъемы рук вперед на высоту 90°, отведение рук назад	Танцевальный класс	Предметная проба
25			Занятие-тренировка	3	Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках: подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны, подъемы рук вверх–вперед и опускания вниз–вперед	Танцевальный класс	Предметная проба
26			Занятие-тренировка	3	Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках: сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны, сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперед и вниз–вперед	Танцевальный класс	Предметная проба
27			Занятие-тренировка	3	Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках: сгибания кистей в подготовительном положении, в стороны, вперед, назад, сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперед–в стороны–назад	Танцевальный класс	Предметная проба
28			Занятие-тренировка	3	Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных	Танцевальный класс	Предметная проба

					музыкальных раскладках: сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны-вверх-в стороны		
29			Занятие-тренировка	3	Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках: вперёд-вверх-назад, вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении	Танцевальный класс	Предметная проба
30			Занятие-тренировка	3	Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках: вращения кистями во II позиции, вращения кистями с руками, поднятыми вверх	Танцевальный класс	Предметная проба
31			Занятие-тренировка	3	Упражнения на развитие поясничного пояса: наклоны корпуса в стороны.	Танцевальный класс	Предметная проба
32			Открытое занятие	3	Упражнения на развитие поясничного пояса: наклоны корпуса вперёд. Открытое занятие для родителей	Танцевальный класс	Предметная проба
33			Занятие-тренировка	3	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания: отведение ноги в сторону на носок, отведение ноги в сторону на каблук	Танцевальный класс	Предметная проба
34			Занятие-тренировка	3	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: отведение ноги вперёд на носок, отведение ноги вперёд на каблук	Танцевальный класс	Предметная проба
35			Занятие-тренировка	3	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция	Танцевальный класс	Предметная проба
36			Занятие-тренировка	3	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: отведение ноги вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция	Танцевальный класс	Предметная проба
37			Занятие-тренировка	3	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: подъёмы согнутой в колене ноги вперёд; отведение ноги назад на носок	Танцевальный класс	Предметная проба
38			Занятие-тренировка	3	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: отведение ноги в сторону, вперёд с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция	Танцевальный класс	Предметная проба
39			Занятие-тренировка	3	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок с полуприседанием, подъёмы на полупальцы	Танцевальный класс	Предметная проба
40			Занятие-	3	Упражнения на развитие силы мышц и	Танцевальный	Предметная

			тренировка		подвижности суставов ног: многократные прыжки на двух ногах, перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на носок	класс	проба
41			Занятие-тренировка	3	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на каблук	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
42			Беседа	3	Ритмика: характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стаккато	Танцевальный класс	Опрос
43			Беседа	3	Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер	Танцевальный класс	Опрос
44			Занятие-тренировка	3	Упражнения, игры и метр: сильные доли и такт	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
45			Занятие-тренировка	3	Упражнения, игры и фразировка: - Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4): - Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4): - Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4)	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
46			Занятие-тренировка	3	Упражнения, игры и темп: сохранение темпа движения во время музыкальной паузы, соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
47			Занятие-тренировка	3	Упражнения, игры и темп: соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением, ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе.	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
48			Занятие-тренировка	3	Упражнения, игры и динамика: соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением, соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
49			Занятие-тренировка	3	Упражнения, игры и характер музыкального произведения: соотношение характеров музыки и движения	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
50			Беседа	3	Понятия «мелодия», «поза», «движение»	Танцевальный класс	Опрос
51			Занятие-тренировка	3	Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объёмных (круг, «цепочка»)	Танцевальный класс	Предметная проба

52			Занятие-тренировка	3	Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных (плоскостных) - шеренга горизонтальная, колонна горизонтальная, объёмных - круг; «цепочка»	Танцевальный класс	Предметная проба
53			Занятие-тренировка	3	Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые: из линейных в линейные; из шеренги горизонтальной в шеренгу горизонтальную; из колонны горизонтальной в шеренгу горизонтальную; из объёмных в объёмные Сужение и расширение круга; из круга в «цепочку»; из объёмных в линейные и наоборот Перестроения из круга в горизонтальную шеренгу; из круга в горизонтальную колонну; из горизонтальной шеренги в круг; из колонны горизонтальной в «цепочку»	Танцевальный класс	Предметная проба
54			Занятие-тренировка	3	Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки. Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»: танцевальный шаг с носка, маршевый шаг на месте, шаги на полупальцах Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки: легкий бег с поджатыми ногами, прыжки с вытянутыми ногами, прыжки с поджатыми ногами	Танцевальный класс	Предметная проба
55			Занятие-тренировка	3	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4	Танцевальный класс	Предметная проба
56			Репетиционно-постановочное	3	Знакомство с музыкальным материалом постановки Создание сценического образа	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение, опрос
57			Репетиционно-постановочное	3	Изучение танцевальных движений	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение, опрос
58			Репетиционно-постановочное	3	Соединение движений в танцевальные комбинации	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
59			Репетиционно-постановочное	3	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
60			Репетиционно-постановочное	3	Разводка танцевальных комбинаций в переходах, образах	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение

61			Репетиционно-постановочное	3	Отработка элементов	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
62			Репетиционно-постановочное	3	Работа над музыкальностью	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
63			Репетиционно-постановочное	3	Развитие пластичности	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
64			Репетиционно-постановочное	3	Синхронность в исполнении	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
65			Репетиционно-постановочное	3	Работа над техникой исполнения	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
66			Репетиционно-постановочное	3	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
67			Репетиционно-постановочное	3	Выразительность и эмоциональность исполнения	Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
68			Занятие-тренировка	3	Итоговое занятие	Танцевальный класс	Итоговая диагностика
			Итого	204			

