

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 444  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете  
ГБОУ средняя школа №444

протокол № 1  
от «30» 08. 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом № 216/у  
от «30» 08. 2024 г  
Директор ГБОУ средняя школа № 444

\_\_\_\_\_ А.Г. Андреев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**НАРОДНЫЕ ТАНЦЫ**

3 года обучения  
Возраст - 11-16 лет

Разработчик:  
Васильева Наталья Витальевна,  
педагог дополнительного образования

### Пояснительная записка

Программа «Народные танцы» относится к программам **физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения - базовый.**

При разработке программы использовались следующие нормативные документы:

	<b>Нормативные акты</b>
<b>Основные характеристики программы</b>	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «283») (ст.,12, ст.75)
<b>Порядок проектирования</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)
<b>Условия реализации</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75), СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28).
<b>Содержание программы</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
<b>Организация образовательного процесса</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17;ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28).

Хореографическое искусство - много стилевое явление, которое вбирает в себя большое количество аспектов искусства. Перед педагогом хореографом стоит множество задач, связанных с различными аспектами его деятельности и обуславливающих многогранность его профессиональной компетенции. Именно этот фактор способствует формированию интересных и продуктивных уроков ритмики. Занятия включают в себя основы классического, народного, бального танца и других стилей хореографического искусства.

Данная программа направлена на формирование представления у учащихся о предмете дополнительного образования – хореография, а также является введением в детский танец и подготовкой к бальному танцу.

При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные стили и направления.

Автором программы использовалась методическая литература, базовые программы, личный опыт работы.

**Актуальность программы** состоит в том, что современное хореографическое искусство, представляет разнообразие возможностей для создания интересного танца, в котором будут сочетаться не только технические элементы выбранного стиля танца, но и эстетические аспекты смежных видов хореографического искусства, таких как музыкальное искусство и актерское искусство, необходимые для развития творческого потенциала личности, а также спортивные элементы и нормативы, продуктивно влияющие на хореографическую подготовку учащегося.

В данной программе представлены следующие направления хореографического искусства: народный танец, современный танец, балльный танец, народно - сценический танец, социальный танец, джаз-танец. Особенное внимание уделяется спортивному балльному танцу, как основополагающему при работе с группами детей, включающими мальчиков и девочек, а также являющимся видом хореографического искусства, синтезирующим спортивный и художественный аспекты.

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в синтезе стилей и видов хореографического искусства, что благотворно влияет на хореографическое воспитание детей. Программа основывается на принципах:

Во - первых - принцип взаимосвязи обучения и развития, предполагает, что ребёнок в процессе занятия обучается не только движениям хореографии, но и развивается как личность.

Во - вторых - принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, способствует развитию творческой активности детей, а так же даёт возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности.

Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия.

Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений; образное восприятие танца).

**Цель программы:** развитие танцевальных способностей детей, при помощи предмета хореография, с углубленным изучением народного танца.

#### **Задачи 1 года обучения**

Обучающие:

- начать сформировать систему знаний и навыков по основам классического танца;
- начать сформировать у учащегося знания о происхождении и особенности балльных танцев;
- показать, как танцевать в группе и в паре;
- познакомить с хореографической терминологии;
- способствовать правильному исполнению упражнений;

Развивающие:

- начать развивать координационные способности и способности, которые приводят к овладению балансом тела;
- начать развивать гибкость, пластичность,
- познакомить с частями тела,
- способствовать быстрому запоминанию танцевальных комбинаций,
- начать корректировать физические и психологические недостатки учащихся;
- начать развивать музыкальные данные: ритм, слух,

- начать развивать мышечный корсет тела танцора, ритмичность исполнения в танце;
- начать укреплять опорно-двигательный аппарат.
- Воспитательные:
- приобщить учащегося к здоровому образу жизни;
- воспитывать положительные качества личности, чувство коллектива, пары.
- воспитывать у ученика художественно-эстетический вкус.

### **Задачи 2 года обучения**

Обучающие:

- продолжать формировать систему знаний и навыков по основам классического танца;
- продолжать формировать у учащегося знания происхождения и особенности бальных танцев;
- продолжать обучать танцевать в группе и в паре;
- продолжать знакомить с хореографической терминологии;
- способствовать правильному исполнению упражнений;
- начать обучать правильно дышать во время исполнения движений.

Развивающие:

- продолжать формировать понятия техники бального танца, необходимые для исполнения;
- продолжать развивать координационные способности и способности, которые приводят к овладению балансом тела;
- продолжать развивать гибкость, пластичность, умение владеть своим телом, способностью к быстрому запоминанию танцевальных комбинаций;
- продолжать развивать музыкальные данные: ритм, слух, добиваться музыкальности в исполнении танцевальных комбинаций;
- начать развивать умение импровизировать (творческая сторона);
- продолжать развить мышечный корсет тела танцора, выносливость, ритмичность и четкость исполнения в танце;
- продолжать укреплять опорно-двигательный аппарат.

Воспитательные:

- продолжать приобщать ученика к здоровому образу жизни;
- продолжать воспитывать положительные качества личности учащегося, чувств товарищества в ансамбле, коллективе, паре;
- продолжать воспитывать чувство личной ответственности;
- продолжать воспитывать у учащегося художественно-эстетический вкус,
- познакомить с понятием художественного образа танца.

### **Задачи 3 года обучения**

Обучающие:

- сформировать систему знаний и навыков по основам классического танца;
- сформировать у учащегося знания о происхождении и особенности бальных танцев;
- продолжать учить танцевать в группе и в паре;
- обучить хореографической терминологии;
- способствовать правильному исполнению упражнений;
- продолжать учить правильно дышать во время исполнения движений.

Развивающие:

- сформировать понятие техники народного танца, необходимые для исполнения;

- развить координационные способности и способности, которые приводят к овладению балансом тела;
  - развить гибкость, пластичность, умение владеть своим телом, способность быстрому запоминанию танцевальных комбинаций, корректировка физических и психологических недостатков учащихся;
  - развить музыкальные данные: ритм, добиться музыкальности в исполнении танцевальных комбинаций;
  - развить умение импровизировать (творческая сторона);
  - развить мышечный корсет тела танцора, выносливость, ритмичность и четкость исполнения в танце;
  - укрепить опорно-двигательный аппарат.
- Воспитательные:
- приобщить ученика к здоровому образу жизни;
  - продолжать воспитывать положительные качества личности, чувство товарищества (ансамбля, коллектива, пары), чувство личной ответственности;
  - продолжать воспитывать у ученика художественно-эстетический вкус, понятие художественного образа танца.

#### **Условия реализации программы:**

Программа рассчитана на 3 года обучения, 324 часа. Содержание программы направлено на поэтапное усвоение учебного материала.

Для учащихся, кто не смог пройти обучение по программе по состоянию здоровья или не сдачи нормативов, предоставляется возможность пройти повторное обучение в группах в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности.

#### **Режим занятий:**

- 1 год обучения: 3 раза в неделю по 1 академическим часу (108 часов)
- 2 год обучения: 3 раза в неделю по 1 академическим часу (108 часов)
- 3 год обучения: 3 раза в неделю по 1 академическим часу (108 часов)

#### **Наполняемость групп:**

- 1 год обучения – не менее 15 человек
- 2 год обучения – не менее 12 человек
- 3 год обучения – не менее 10 человек

**Условия набора в группы:** в группы на занятия принимаются все желающие по предварительному письменному заявлению от родителей и справке от врача. Группа формируется как разновозрастной, так и разновозрастной, физической подготовленности детей.

#### **Необходимое кадровое обеспечение программы.**

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта»

#### **Формы и организации учебно-воспитательного процесса**

Формы занятий : групповое занятие; выступление на концерте; конкурс; открытое занятие. Предусмотрены дистанционная и модульная формы обучения

#### **Планируемые результаты**

##### **Предметные**

Учащийся будет знать:

- правила выполнения танцевальных композиций;
- правила поддержания правильной осанки;
- об опорно-двигательном аппарате;
- о строение мышц человека;

- о строение скелетной мускулатуры человека; - основу техники хореографии; - основы здорового образа жизни.

### Метапредметные

Учащийся научиться:

- определять последовательность действий;
- корректировать - вносить необходимых дополнения и коррективы в план действий в случае обнаружения ошибки;
- оценивать - осознавать насколько качественно им выполнена учебная задача; осуществлять в коллективе совместную деятельность, в частности выступление на концерте перед аудиторией.

### Личностные

Учащийся:

- разовьет способность справляться с последствиями психических стрессов;
- разовьет положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению курса «народные танцы»;
- готов к самостоятельным действиям, принятию ответственности за их результаты;
- готов к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности;
- способен к самооценке.

### Учебный план. (1-ый год обучения)

№ п.п.	Разделы и темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техническая безопасность.	4	2	2	Беседа
2	Основы музыкальной грамотности	16	6	10	Педагогическое наблюдение
3	Основы хореографической грамотности	19	6	13	Открытое занятие
4	Растяжка – стрейчинг, ОФП	19	6	13	Открытое занятие
5	Основы народных танцев	18	5	13	Открытое занятие
6	Народный танец	21	6	15	Открытое занятие
7	Отработка танцевальных комбинаций/танцев	9	-	9	Открытое занятие
8.	Контрольное занятие	2		2	Зачет
	Итого	108	31	77	

### Учебно-тематический план. (2-ый год обучения)

№ п.п.	Разделы и темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	4	2	2	Беседа
2	Основы музыкальной грамотности	4	2	2	Беседа. Открытое занятие

3	Основы хореографической грамотности	6	3	3	Открытое занятие
4	Растяжка – стрейчинг, ОФП	19	6	13	Открытое занятие
5	Основы народных танцев	31	8	23	Открытое занятие.
6	Народный танец	35	12	23	Открытое занятие.
7	Отработка танцевальных комбинаций/танцев	9	-	9	Открытое занятие. Выступление.
8	Контрольное занятие	2		2	Зачет
	Итого	108	31	77	

### Учебно-тематический план. (3-ый год обучения)

№ п.п.	Разделы и темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводная часть. Техника безопасности.	2	1	1	Беседа
2	Основы музыкальной грамотности	2	1	1	Педагогическое наблюдение
3	Основы хореографической грамотности	19	3	3	Открытое занятие
4	Растяжка – стрейчинг, ОФП	19	3	3	Открытое занятие
5	Основы народных танцев	18	10	10	Открытое занятие.
6	Народные танцы	21	6	32	Открытое занятие.
7	Отработка танцевальных комбинаций/танцев	15	7	25	Открытое занятие. Выступление.
8.	Итоговое занятие	2		2	Зачет
	Итого	108	31	77	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	25 мая	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу

2 год	1 сентября	25 мая	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу,
<b>3 год</b>	<b>1 сентября</b>	<b>25 мая</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>3 раза в неделю по 1 часу</b>

## Рабочая программа на 2021-2022 учебный год

### 1. год обучения

#### Задачи 1 года обучения

- Обучающие:
  - начать сформировать систему знаний и навыков по основам классического танца;
  - начать сформировать у воспитанника знания о происхождении и особенности бальных танцев;
    - показать, как танцевать в группе и в паре;
    - познакомить с хореографической терминологии;
    - способствовать правильному исполнению упражнений;
- Развивающие:
  - начать развивать координационные способности и способности, которые приводят к овладению балансом тела;
    - начать развивать гибкость, пластичность,
    - познакомить с частями тела,
    - способствовать быстрому запоминанию танцевальных комбинаций,
    - начать корректировать физические и психологические недостатки учащихся;
    - начать развивать музыкальные данные: ритм, слух,
    - начать развивать мышечный корсет тела танцора, ритмичность исполнения в танце;
    - начать укреплять опорно-двигательный аппарат.
- Воспитательные:
  - приобщить учащегося к здоровому образу жизни;
  - воспитывать положительные качества личности, чувство коллектива, пары.
  - воспитывать у ученика художественно-эстетический вкус.

#### Планируемые результаты

##### Предметные

##### Учащийся должен

##### Знать:

- термины, применяемые педагогом на протяжении всего обучаемого года, что облегчит весь учебный процесс;
- происхождение и особенности народного танца;
- исполнение танцевальных движений, фигур.

##### Уметь:

- правильно исполнять танцевальные движения и фигуры;
- пробовать отличать танцевальные стили друг от друга;
- слышать темп и ритм в музыке;
- танцевать в паре и сольно.

### Метапредметные

Учащийся научиться:

- определять последовательность действий;
- корректировать - вносить необходимых дополнения и коррективы в план действий в случае обнаружения ошибки;
- начинает формироваться четкость и ритмичность движений и технических элементов;
- начинает формироваться хорошая осанка, растяжка мышц, гибкость;
- формируется чувство ответственности и товарищества, умение танцевать в ансамбле, в паре и сольно;
- развиваются танцевальные способности оценивать - осознавать насколько качественно им выполнена учебная задача;
- осуществлять в коллективе совместную деятельность, в частности выступление на концерте перед аудиторией.

### Личностные

Учащийся:

- разовьет способность справляться с последствиями психических стрессов;
- разовьет положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению курса «Народные танцы»;
- готов к самостоятельным действиям, принятию ответственности за их результаты;
- готов к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности;
- способен к самооценке.

### Календарно-тематический план.

№	Содержание занятий	Количество часов			Дата проведения	
		всего	теория	практика	По плану	По факту
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1		
2	Введение в курс «хореография».	2	1	1		
3	Знакомство с основными музыкальными размерами.	2	1	1		
4	Ориентация в танцевальном зале, направления, виды построений.	2	1	1		
5	Основные понятия актерского искусства: образ, импровизация, роль, актер.	2	2	0		
6	Знакомство с детскими играми.	2	1	1		
7	Подготовка к изучению детских танцев.	2	1	1		
8	Основные позиции корпуса.	2	1	1		

9	Линейные детские танцы: «паровозик», «танец с хлопками».	2	1	1		
10	Стрейчинг, основы растяжки.	2	1	1		
11	Упражнения из курса ритмики (приставные шаги в сторону, координация рук и ног)	2	1	1		
12	Линейные детские игры: «Учительница», «Пилоты», «Делай как я».	2	1	1		
13	Разминка, растяжка.	2	0	2		
14	Хлопки, и их интерпретация. Линейные танца с использованием хлопков.	2	1	1		
15	Упражнения на развитие координации (упражнения для головы и рук).	2	1	1		
16	Изучение линейных детских танцев.	2	2	0		
17	Упражнения из курса ритмики (выпады вперед, назад, руки в сторону - вперед).	2	0	2		
18	Стрейчинг. Растяжка. ОФП. Тестовая работа.	2	1	1		
19	Детские игры и координационные упражнения.	2	1	1		
20	Ритмические упражнения.	2	1	1		
21	Разминка. Растяжка.	2	0	2		
22	Основы хореографической грамоты.	2	2	0		
23	Отработка танцевальных комбинаций.	2	0	2		
24	Подготовка к изучению линейных детских танцев и парных детских	2	1	1		

	танцев.					
25	Детский танец «модный рок».	2	0	2		
26	Детский танец «модный рок».	2	0	2		
27	Линейные детские танцы («Берлинская полька», «модный рок»).	2	0	2		
28	Детский танец «Полька».	2	0	2		
29	Растяжка. Упражнения на ритмические рисунки. Тестовая работа.	2	1	1		
30	Подготовка к открытому занятию.	2	0	2		
31	Открытое занятие.	2	0	2		
32	Детские игры и линейные танцы.	2	1	1		
33	Разминка. Растяжка.	2	0	2		
34	Разминка. ОФП. Ритмические упражнения	2	0	2		
35	Разминка. Техника безопасности.	2	1	1		
36	Разминка. Линейные детские танцы. Тестовая работа.	2	0	2		
37	Разминка. Парные детские танцы. «Полька», «Модный рок».	2	1	1		
38	Разминка. Линейные детские танцы. Детские игры.	2	0	2		
39	Музыкальная грамотность. Танец «медленный вальс», квадрат.	2	1	1		
40	ОФП. Растяжка.	2	0	2		
41	Разминка. «Медленный вальс» маленький и большой квадрат.	2	1	1		
42	ОФП. Линейные танцы: «жираф», «мышка».	2	0	2		
43	Разминка. «Медленный вальс»	2	0	2		

	маленький и большой квадрат.					
44	Разминка. Основное движение «ча-ча-ча».	2	0	2		
45	Основы музыкальной грамотности. Ритмические упражнения: линейно, по кругу.	2	1	1		
46	ОФП. Основные позиции корпуса.	2	0	2		
47	Разминка. Растяжка.	2	0	2		
48	Разминка. «Медленный вальс», большой квадрат.	2	0	2		
49	Разминка. «Ча-ча-ча» основное движение в паре.	2	0	2		
50	ОФП. Растяжка. Анкета-опросник	2	0	2		
51	Разминка. Основы музыкальной грамотности. Упражнения с разными ритмическими рисунками.	2	1	1		
52	Разминка. «Ча-ча-ча» основное движение в паре, сольно.	2	0	2		
53	ОФП. Танец «ча-ча-ча».	2	0	2		
54	Контрольное занятие.	2	0	2		
	Итого	108	31	77		

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теоретический курс: Знакомство с детьми. Беседа о стилях танца. Рассказ о происхождении танцев (народный танец, классический танец, современные танцы, бальный танец).

Постановка целей и задач курса занятий, методы подачи материала. Беседа о технике безопасности.

Практический курс: Знакомство с учениками, с их индивидуальными особенностями. Выявление их физической подготовки.

#### 2. Основы музыкальной грамотности.

Теоретический курс: Объяснение музыкальных терминов, знакомство с предметом ритмика (ритм). Объяснение понятий музыкальный размер, темп, ритм, длительность. Объяснение необходимости исполнять движения под музыку и слушать ритм.

Практический курс: Изучение и выполнение определенных упражнений для формирования

музыкальности. Исполнение упражнений с простым и синкопированным ритмом. Подготовка к изучению танцев со сложным ритмом.

### 3. Основы хореографической грамотности.

Теоретический курс: Объяснение основных классических положений рук (подготовительная позиция, первая, вторая и третьи позиции), их правильное исполнение и функции в танцевальных упражнениях. Объяснение основных классических положений ног (первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая позиции), их правильное исполнение и функции в танцевальных упражнениях. Объяснение основных ошибок при изучении упражнений на позиции рук и ног.

Практический курс: Демонстрация и выполнение вместе с учениками определенных классических позиций (как рук, так и ног). Исполнение этих упражнений учениками на середине зала и у станка (port de bras для рук). Отработка позиций ног (первая, вторая, третья, пятая, затем четвертая). Упражнения у палки и на середине зала на выворотность.

### 4. Растяжка, стрейтчинг, ОФП.

Теоретический курс: Что такое игровой стретчинг. Как влияет стретчинг на здоровье человека. Основные разделы (например, укрепление мышц тазового пояса и ног). Какие упражнения нужно выполнять в данных разделах («бабочка», «лягушка», «бег» и т.п.). Развитие мышечного корсета воспитанника.

Практический курс: Изучение системы растяжек и физических упражнений, а также правильного дыхания при выполнении упражнений на разные группы мышц.

### 5. Основы народных танцев.

Теоретический курс: Изучение истории некоторых бальных танцев, знакомство с основными понятиями (технический элемент, работа стопы, положение корпуса, направление, подъемы и снижения), изучение ритма и количества шагов в некоторых танцах.

### 6. Народные танцы.

Теоретический курс: Знакомство с танцами «полька» (берлинская) и «модный рок» и т.д., основные движения, а также другими линейными и парными детскими танцами. Объяснение особенностей исполнения элементов этих танцев.

Практический курс: исполнение «ритмических рисунков» и упражнений для развития ритма ребенка, исполнение маршей и других упражнений на ритм, разучивание танцев «берлинская полька», «модный рок», «танец с хлопками», «телевизор», «пингвины» и другие. Отработка вариаций этих танцев.

### 7. Отработка танцевальных комбинаций/танцев.

Практический курс: практическая работа над ошибками. Отработка танцевальных комбинаций со счетом и без музыки, со счетом и с музыкой, без счета и с музыкой. Повторение пройденного материала, танцев и танцевальных направлений.

### 8. Контрольное занятие.

Практический курс: зачет.

## **Рабочая программа на 2021-2022 учебный год 3 год обучения**

### **Задачи:**

Обучающие:

- сформировать систему знаний и навыков по основам классического танца;
- сформировать знания о происхождении и особенности бальных танцев;
- продолжать учить танцевать в группе и в паре;
- обучить хореографической терминологии;
- способствовать правильному исполнению упражнений;
- продолжать учить правильно дышать во время исполнения движений.

Развивающие:

- сформировать понятие техники бального танца, необходимые для исполнения;
  - развить координационные способности и способности, которые приводят к овладению балансом тела;
- развить гибкость, пластичность, умение владеть своим телом, способность быстрому запоминанию танцевальных комбинаций, корректировка физических и психологических недостатков учащихся;
- развить музыкальные данные: ритм, добиться музыкальности в исполнении танцевальных комбинаций;
- развить умение импровизировать (творческая сторона);
- развить мышечный корсет тела танцора, выносливость, ритмичность и четкость исполнения в танце;
- укрепить опорно-двигательный аппарат.

Воспитательные:

- приобщить ученика к здоровому образу жизни;
- продолжать воспитывать положительные качества личности, чувство товарищества (ансамбля, коллектива, пары), чувство личной ответственности; продолжать воспитывать у ученика художественно-эстетический вкус, понятие
- художественного образа танца

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные**

**Учащийся должен:**

**Знать:** танцевальную терминологию, применяемую педагогом на протяжении всего учебного года; исполнение танцевальных движений, фигур.

**Уметь:** импровизировать; придумывать танцевальные вариации;

грамотно исполнять танцевальные движения, технические элементы и фигуры; свободно ориентироваться в танцевальных стилях и отличать их друг от друга; определять темп и ритм в музыке; танцевать в паре и сольно; проводить самостоятельно разминку.

#### **Метапредметные**

Учащийся:

- Продолжит корректировать - вносить необходимых дополнения и коррективы в план действий в случае обнаружения ошибки;
- Продолжит выполнять четко и ритмично движения и технические элементы;
- Продолжит вырабатывать хорошую осанку, растяжку мышц, гибкость;
- Продолжит танцевать в ансамбле, в паре и сольно;
- Разовьет танцевальные способности профессионального исполнителя.

## Личностные

Учащийся:

- продолжит развивать способность справляться с последствиями психических стрессов;
- продолжит развивать положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению курса «Народные танцы»;
- готов к самостоятельным действиям, принятию ответственности за их результаты;
- осознано подойдет к тренировочному процессу и самостоятельно оценивать - осознавать насколько качественно им выполнена учебная задача.

## Календарно-тематический план.

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов			Дата проведения	
		всего	теория	практика	По плану	По факту
1	Вводная часть. Техника безопасности (инструктаж).	2	1	1		
2	ОФП. Лекция об истории танцев.	2	1	1		
3	Классический танец, станок. Demi plie.	2	1	1		
4	Позиции в руках и стопах, классический танец.	2	1	1		
5	Разминка; растяжка; основа джаз-танца.	2	1	1		
6	Станок:battement tendu. Упражнения на середине зала.	2	1	1		
7	Разминка; растяжка; упражнения по диагонали.	2	1	1		
8	Разминка; бальный танец.	2	1	1		
9	Разминка; станок; офп.	2	0	2		
10	Разминка; растяжка; Джаз-танец.	2	1	1		
11	Разминка; джаз- танец.	2	1	1		
12	Классический танец, станок. Battement tendu, jete rond de jamb par terre.	2	1	1		

13	Разминка. Медленный вальс, самба.	2	1	1		
14	Разминка; растяжка; офп.	2	1	1		
15	Растяжка; упражнения на ритм.	2	0	1		
16	Народный танец	2	1	1		
17	Классический танец. Станок, середина (прыжки).	2	1	1		
18	Разминка, растяжка, прыжки.	2	1	1		
19	Народный танец	2	1	1		
20	Растяжка, диагональ, простейшие акробатические элементы.	2	1	1		
21	Разминка, растяжка. Акробатика.	2	0	2		
22	Классический танец. Станок.	2	0	2		
23	Упражнения на середине зала, координация, растяжка.	2	1	1		
24	Музыкальная характеристика танцев европейской программы.	2	2	0		
25	Упражнения на середине зала, ритмические упражнения, марш, галоп.	2	1	1		
26	Разминка; диагональ; Растяжка (поперечный шпагат).	2	1	1		
27	Разминка, ритмический анализ танец латиноамериканской программы.	2	2	0		
28	Разминка; растяжка; диагональ.	2	0	2		
29	Работа стопы в европейской программе. Направления в зале.	2	1	1		
30	Разминка; растяжка; музыкальная характеристика танца «румба», упражнения для отработки ритма.	2	0	2		
31	Разминка; диагональ; технические элементы танца «румба».	2	0	2		
32	Разминка; растяжка, офп. Джаз-танец.	2	0	2		

33	Разминка; растяжка; упражнения на координацию.	2	1	1		
34	Исторические особенности танцев европейской и латиноамериканской программы.	2	1	1		
35	Разминка; растяжка; парные детские Акробатика.	2	1	1		
36	Разминка; allegro.	2	1	1		
37	Разминка; растяжка; прыжки.	2	1	1		
38	Разминка; ратяжка, офп.	2	0	2		
39	Разминка; растяжка; офп.	2	0	2		
40	Музыкальная интерпретация основного движения	2	1	1		
41	Разминка; растяжка; акробатические элементы. Прогон.	2	1	1		
42	Разминка; прогон репертуара.	2	0	2		
43	Разминка; растяжка; упражнения на актерское мастерство.	2	1	1		
44	Разминка; ПФД и О.	2	0	2		
45	Разминка; подготовка к открытому занятию.	2	1	1		
46	Открытое занятие.	2	0	2		
47	Подготовка к новогоднему выступлению.	2	0	2		
48	Разминка. Акробатика.	2	1	1		
49	Разминка. Подготовка к новогоднему концерту..	2	0	2		
50	Выступление.	2	1	2		
51	Разминка; растяжка.	2	0	2		
52	Техника безопасности. ОФП	2	1	1		
53	Контрольное занятие.	2	0	2		
54	Итоговое занятие	2	0	2		
	Итого	108	38	70		

### Содержание программы

#### 1. Вводная часть. Техника безопасности.

Теоретический курс: Беседа о стилях танца. Рассказ о происхождении танцев (народных танцев). Постановка целей и задач курса занятий на третий год обучения, форма одежды. Беседа о технике безопасности.

Практический курс: Знакомство с учениками, с их индивидуальными особенностями.

Выявление их физической подготовки

## 2. Основы музыкальной грамотности.

Теоретический курс: Объяснение музыкальных терминов, знакомство с предметом ритмика (ритм). Объяснение понятий музыкальный размер, темп, ритм, длительность. Объяснение необходимости исполнять движения под музыку и слушать ритм.

Практический курс: Изучение и выполнение упражнений для формирования музыкальности. Исполнение упражнений с простым и синкопированным ритмом.

Изучение танцев со сложным ритмом. Ритмические рисунки в различных танцах.

## 3. Основы хореографической грамотности.

Теоретический курс: Объяснение основных классических положений рук

(подготовительная позиция, первая, вторая и третьи позиции), их правильное исполнение и функции в танцевальных упражнениях. Объяснение основных классических положений ног (первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая позиции), их правильное исполнение и функции в танцевальных упражнениях. Объяснение основных ошибок при изучении упражнений на позиции рук и ног.

Практический курс: Демонстрация и выполнение вместе с учениками определенных классических позиций (как рук, так и ног). Исполнение этих упражнений учениками на середине зала и у станка (port de bras для рук). Отработка позиций ног (первая, вторая, третья, пятая, затем четвертая). Упражнения у палки и на середине зала на выворотность.

## 4. Растяжка, стрейтчинг, ОФП.

Теоретический курс: Что такое игровой стретчинг. Как влияет стретчинг на здоровье человека. Основные разделы (например, укрепление мышц тазового пояса и ног). Какие упражнения нужно выполнять в данных разделах («бабочка», «лягушка», «бег» и т.п.). Развитие мышечного корсета учащегося.

Практический курс: Изучение системы растяжек и физических упражнений, а также правильного дыхания при выполнении упражнений на разные группы мышц.

## 5. Отработка танцевальных комбинаций/танцев.

Практический курс: практическая работа над ошибками. Отработка танцевальных комбинаций со счетом и без музыки, со счетом и с музыкой, без счета и с музыкой.

Повторение пройденного материала, танцев и танцевальных направлений.

6. Народные танцы. Теоретический курс: изучение теории и терминологии классического танца. Adagio и Allegro. Практический курс: Adagio и Allegro у станка и на середине.

## 7. Итоговое занятие.

Практический курс: Зачет

### **Оценочные и методические материалы**

Аттестация проводится в виде поэтапного анализа результатов выполнения заданий:

- начальная (входная) - сентябрь;
- текущая (в течение всего учебного года)
- промежуточная (по изучаемым темам, разделам); Открытые занятия - декабрь, май

**Формы контроля:** открытое занятие, выступления.

**Методы организации учебно-воспитательного процесса** Методы, в основе которых лежит способ организации занятия: словесные

– объяснение заданий, указание ошибок;

наглядные – показ правильности исполнения заданий педагогом;

практические – тренировочные упражнения.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учеников:

объяснительно-иллюстрированные – восприятие и усваивание учениками готовой информации; репродуктивные – восприятие учениками готовой деятельности; игровые.

Приемы: комментирование, инструктирование, корректирование.

### Критерии освоения.

Уровень освоения.	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
не зачет	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
зачет	Не выполнил; назвал и выполнил с ошибками
зачет	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
зачет	Назвал и выполнил без ошибок

## Литература

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2016 год.
2. Бахто С.Е. Программа «Ритмика и танец» для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств. Москва, 1984г.
3. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2018г.
4. Бурекина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей. СПб.: 2000 г.
5. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Пособие для муз. руководителей детских садов. М.: 2004 г.
6. Ионова И.И. Программа для уроков ритмики в начальных классах всей типов школ. Казань, 2003г.
7. Коренева Т.Ф. В мире музыкальной драматургии: Методическое пособие по ритмике. М.: 1996 г.
8. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1917.
9. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
10. Мошкова Е.И. Ритмика и балльные танцы для начальной и средней школы. М., 1997
11. Николаева М. «Педагогическая поддержка младших школьников» Народное образование
12. Пуртонова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. Учите детей танцевать. Москва, 2003г.

## Интернет-ресурсы:

1. [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)
2. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)
3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)
3. [www.tangodance.by](http://www.tangodance.by)
4. [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
5. [www.dancesport.ru](http://www.dancesport.ru)

## Зачетная работа «Сдача нормативов» по ОФП (2 раза в год)

Фамилия	Скалка вперед (раз в мин)	Скалка назад (раз в мин)	Пресс (мин)	Складка	Шпагаты	Стойка на руках	Колеса