

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №4 (Школа №4)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета Школы №4
протокол от 30.08.21 г. №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Школы №4
Подрезова Е.Г. 
Приказ от 31.08.21 №86/9/ОД



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**
художественной направленности
хореографического коллектива «Росинка»

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Ефимова Е.Е.,

педагог дополнительного образования

2021 год

1. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя
- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

2. Содержание программы

Раздел	Содержание тем программы
1. Ритмика	<p>1. <u>Ритмические упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз. <p>2. <u>Упражнения на ковриках:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на животе – поднимание рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - лежа на спине – поднимание ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюды» и т.д.

	<p>3. <u>Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - движения в образах; - пантомима. <p>4. <u>Упражнения на пластику и расслабление:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела. <p>5. <u>Пространственные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. <p>6. <u>Ритмические комбинации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация.
<p>2.Элементы классического танца</p>	<p>1. <u>Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - плие; - пор-де-бра. <p>2. <u>Упражнения на середине зала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания и полуприседания; - поднимание стопы на полупальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты. <p>3. <u>Прыжки, верчения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на месте по I, II, III позициям ног; - верчения на середине зала (понятие «точки»), в

	<p>диагонали.</p> <p>2. <u>4.Комбинации движений классического танца:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - этюды; - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений; - координация рук и ног в исполнении движений на середине.
<p>3.Элементы русского народного танца</p>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).</u></p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»; - повороты, прыжки. <p>3. <u>Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u></p>
<p>4.Элементы бального танца</p>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).</u></p> <p>2. <u>Основные элементы бального танца:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»; - свободная композиция (работа в паре); - элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты. <p>3. <u>Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</u></p>

<p>5.Элементы национального танца</p>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса.</u></p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения.</u></p> <p>3. <u>Композиции национального танца (ирландский танец)</u></p> <p>- связка отдельных элементов в свободные композиции.</p>
<p>6.Постановочно-репетиционная работа</p>	<p>1. <u>Изучение движений танцевального номера;</u></p> <p>2. <u>Отработка движений танцевального номера;</u></p> <p>1. <u>Соединение движений в комбинации;</u></p> <p>2. <u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;</u></p> <p>3. <u>Репетиционная работа.</u></p>

3. Тематический план программы

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	14
2	Элементы классического танца	18
3	Элементы русского народного танца	16
4	Элементы бального танца	18
5	Элементы национального танца	14
6	Постановочно – репетиционная работа	22
	Итого	102