

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Министерство образования Московской области

### Управление делами Президента Российской Федерации

#### ФГБОУ "Прогимназия "Снегири"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №1 от «27» августа  
2026г.

| Организация, сотрудник                                                                                                                                                                                       | Доверенность: рег. номер,<br>период действия и статус | Сертификат: серийный<br>номер, период действия                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| ■ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ<br>БЮДЖЕТНОЕ<br>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ<br>УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОГИМНАЗИЯ<br>"СНЕГИРИ" УПРАВЛЕНИЯ ДЕЛАМИ<br>ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ<br>ФЕДЕРАЦИИ<br>Николаева Татьяна Николаевна<br>Директор | ■ Не требуется для подписания                         | 3E203C80849B5808C1E58386<br>E388136<br>с 21.01.2026 14:20 по<br>16.04.2027 14:20 GMT+03:00 |

УТВЕРЖДЕНО

Директор ФГБОУ «Прогимназия  
«Снегири» Николаева Т.Н.

Приказ №107В от «28» августа  
2026 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### курса внеурочной деятельности «Ритмика»

для обучающихся 1-4 классов

г. Истра, с. Рождествено 2026

## **ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»**

### **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Ритмика », реализуемого с 1 по 4 класс в рамках внеурочной деятельности, соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования. При составлении программы учтены принципы, требования и подходы, заложенные в новом федеральном государственном стандарте для начального и общего образования. Программа предмета «Ритмика» рассчитана на четыре года обучения. В данной программе нашли отражение изменившиеся социокультурные условия деятельности современных образовательных учреждений, потребности педагогов в обновлении содержания и новые технологии массового хореографического образования. Программа ориентирована на развитие физических данных, на формирование необходимых эстетических и физических навыков, знакомит с достижениями мировой и российской культуры.

Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании. Ее освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Учебный предмет изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, подкрепленных практическими занятиями и показательными выступлениями.

**Актуальность.** Заключается в том, что среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения, хореография занимает особое место. Занятия танцами не только учат понимать и создавать прекрасное, но и развивают образное мышление, и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

**Новизна.** Состоит в том, что в ней учтены и адаптированы возможности учащихся. Основные направления хореографии: гимнастика, классический, народно-сценический и современный танцы. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента каждого учащегося, а также на развитие его сценической культуры.

**Цель программы.** Развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся, на основе приобретенных комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций, воспитание гармонично развитой личности ребенка с помощью танцевального искусства.

#### **Задачи.**

Воспитание нравственно - эстетических чувств; формирование познавательного интереса и любви к прекрасному; • раскрытие художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства и трудолюбия воспитанников; знакомство детей с хореографическими терминами, основами классического и народного танца; укрепление костно-мышечный аппарат воспитанников.

#### **Возраст детей:**

Программа кружка рассчитана на детей младшего школьного возраста, 7-11 лет. (1-4 классы).

**Объем и срок освоения программы:**

| Год обучения | Возраст   | Общее количество в год | Количество часов в неделю |
|--------------|-----------|------------------------|---------------------------|
| 1 класс      | 7-8 лет   | 66                     | 2                         |
| 2 класс      | 8-9 лет   | 34                     | 1                         |
| 3 класс      | 9-10 лет  | 68                     | 2                         |
| 4 класс      | 10-11 лет | 68                     | 2                         |

### **Формы обучения, используемые в образовательной деятельности**

По составу учеников:

- Фронтальные;
- Групповые;
- Индивидуальные.

По способу организации учебно-воспитательной деятельности:

- Учебное занятие;
- Теоретическое занятие;
- Репетиционная деятельность;
- Работа с родителями;
- Досуговые.
- ЭОР

### **Содержание программы курса внеурочной деятельности.**

#### **1 класс.**

#### ***Раздел 1. Элементы классического танца.***

**Теория:** Вводное занятие. Что такое танец? Основные правила поведения в зале. Объяснение правильного исполнения хореографических терминов и понятий.

**Практика:** Позиций рук и ног.

Ритмы и ритмические упражнения на середине зала

Стрейчинг и упражнения в партере на основе позиций и поз классического танца

Элементы классического экзерсиса на середине и по диагонали зала

Поклон по 3 позиции (для девочек в законченной форме – положение работающие ноги сюр ле кудепье сзади на деми плие опорной ноги).

На середине зала

1 пор де бра – ноги в свободной 1 позиции, положение корпуса – анфас.

2 пор де бра – ноги в 5 позиции, положение корпуса круазе. Музыкальный размер пор де бра – 3/4, 4/4, темп – адажио.

#### ***Раздел 2. Элементы народного танца.***

**Теория:** Рассказ о истории возникновения русского народного танца. Виды русского народного танца (хоровод, пляска, перепляс и т.д.). Объяснение методики исполнения танцевальных движений русского народного танца.

**Практика:** Движения рук. Из подготовленного положения руки открываются через 1 позицию во 2 и закрываются на талии.

Полуприседания по 1,2,3,4,5 Музыкальный размер -3/4.

Скольжение стопой по полу – (батман тандю) – вытягивание ноги на носок с переводом стопы на ребро каблука и обратно на носок во всех направлениях. Музыкальный размер – 2/4.

Скольжение по Ноге (подготовка к веревочке) в открытом, закрытом положениях и с разворотом бедра на всей стопе опорной ноги. Музыкальный размер – 4/4.

Шаг с носка- ноги в 1 или по 6 позиции , руки на поясе во 2 позиции.  
Поклон –Реверанс. Маршировка - (отработка точки пасса)  
Основной ход на полу пальцах ( быстро и медленно). Муз. Материал-Самара –городок.  
Основной ход. 6 шагов на каблуках и +3 притопывания в плие в продвижении.  
Подскоки (отработка точки пасса)  
Бег (колени вперед). Бег пятки под ягодицы  
Галоп( лицом и спиной в круг)  
Прыжки 3+1 с паузой+ вариации прыжков  
Пор де бра в 2 и в 3 открытые позиции  
Изучение комбинаций русского народного танца.

### ***Раздел 3. Современный танец.***

**Теория:** Рассказ о культуре уличного танца «Хип-хоп». Виды школ уличных танцев (Old School, Middle School и др.) Объяснение методики исполнения базовых движений современного танца «Хип-хоп»

**Практика:** Для начала стоит выучить несколько базовых движений. Причем не просто выучить, а отработать до автоматизма, что они легко и бездумно «шли» под музыку. К базовым движениям относятся степы и кач.

*Базовых движений «хип-хоп» танца:* Groove, Bounce, Обратный «кач» - вверх, Быстрая пульсация, Степы.

*Базовые шаги хип-хоп:* **Two step** из середины, **kross step** (перекрестный шаг для смены ноги). **Sham rock**.

### ***Раздел 4. Бальный танец.***

**Теория:** Рассказ о истории возникновения бальных танцев. Виды бальных танцев. История возникновения бального танца «Вальс». Отличительные особенности, виды вальса (Венский вальс, Медленный вальс, Фигурный вальс, Танго-вальс, или аргентинский вальс).

**Практика:** Базовые фигуры как квадрат, правый и левый поворот, перемена, качели, дорожка. Стойка в вальсе. Основные шаги и фигуры вальса. Повороты в вальсе.

Это и есть основные фигуры вальса для начинающих. Изучается вальс с квадрата, затем чередуется правыми и левыми поворотами с переменами и дорожками. Освоив эти фигуры, можно переходить к изучению более сложных, таких как виск, плетение, спин-поворот, импульс-поворот, шассе, телемарк и других.

### ***Раздел 5. Репетиционная и постановочная работа.***

**Практика:** Серия репетиций по созданию нового произведения. Ставятся четкие задачи перед каждым, если сюжет распределить “роли”.

- Проучивании более простых движений
- Основных
- Наиболее часто встречающихся
- Затем движения по степени сложности
- В связках
- В этюдной форме
- Разводка номера

#### **2. Технический вид**

Начинается отработка поставленного номера. Добивается полная ансамблевости, и синхронности. Идеальное техническое исполнение движений (чистота, скорость).

1. Добивается мышечное ощущение в исполнении каждого движения.
2. Чистота рисунков.
3. Работа над содержанием атмосферы, манеры исполнения, образы.

*Построение репетиции*

1. Начинать с разминки.
  2. Учитывать возраст и его психологические и физические особенности . Чередовать статическое и динамическое напряжение.
  3. Через каждые 30 мин. психологическую разгрузку, эмоции, музыка.
  4. Перерывы.
3. Индивидуальный вид
- Работа с солистами вводится параллельно с общими репетициями, чистятся сольные куски.
4. Сводные виды
1. Разные возрастные группы.
  2. Танец группы + ведущие.
  3. Ведущие + хор + танец группы.
5. Репетиции в костюмах.
- Костюм создает определенное самочувствие, его нужно обжить, т.к. движение связано с весом одежды формой, длиной, кроем. Костюм нужно подобрать под фигуру, рост.
6. Репетиция на сцене
- Проверяется зрительное восприятие танца в целом.
- Повторить номер несколько раз, добиваясь нужного темпа и правильного рисунка:
- а) рабочие репетиции: разметить сцену;
  - б) сводные на сцене: привыкнуть к площадке.
7. Генеральная репетиция
- Оформление, свет, костюм и т.д.
8. Премьера, концерт
- В программу концерта, танцы отбираются исходя из общего содержания всего концерта. Например, тематически посвящаются определенному празднику.

## **2 класс.**

### ***Раздел 1. Элементы классического танца.***

**Теория:** Вводное занятие. Что такое танец? Основные правила поведения в зале. Объяснение правильного исполнения хореографических терминов и понятий.

**Практика:**

Упражнения на середине зала.

Demi и grand plié, relevé и port de bras. Battement tendu, passé par terre, battement tendu pour le pied.

Battement tendu jeté. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans-

Упражнения на середине зала.

Основные малые позы начинают изучаться на втором этапе обучения по программе , предполагается изучение малых поз (обе ноги на полу). На втором году обучения изучаются crois e, effac e, на третьем arabesques (I,II,III,IV). Упражнения партерной гимнастики.

### ***Раздел 2. Элементы народного танца.***

**Теория:** Рассказ о истории возникновения русского народного танца. Виды русского народного танца (хоровод, пляска, перепляс и т.д.). Объяснение методики исполнения

танцевальных движений русского народного танца.

**Практика:** Движения рук. Из подготовленного положения руки открываются через 1 позицию во 2 и закрываются на талии.

Полуприседания по 1,2,3,4,5 Музыкальный размер -3/4.

Скольжение стопой по полу – (батман тандю) – вытягивание ноги на носок с переводом стопы на ребро каблука и обратно на носок во всех направлениях. Музыкальный размер – 2/4.

Скольжение по Ноге (подготовка к веревочке) в открытом, закрытом положениях и с разворотом бедра на всей стопе опорной ноги. Музыкальный размер – 4/4.

Шаг с носка- ноги в 1 или по 6 позиции , руки на поясе во 2 позиции.

Поклон –Реверанс. Маршировка - (отработка точки пасса)

Основной ход на полу пальцах ( быстро и медленно). Муз. Материал-Самара –городок.

Основной ход. 6 шагов на каблуках и +3 притопывания в плие в продвижении.

Подскоки (отработка точки пасса)

Бег (колени вперед). Бег пятки под ягодицы

Галоп( лицом и спиной в круг)

Прыжки 3+1 с паузой+ вариации прыжков

Пор де бра в 2 и в 3 открытые позиции

Изучение комбинаций русского народного танца.

### **Раздел 3. Современный танец.**

**Теория:** Рассказ о культуре уличного танца «Хип-хоп». Виды школ уличных танцев (Old School, Middle School и др.) Объяснение методики исполнения базовых движений современного танца «Хип-хоп»

**Практика:** Для начала стоит выучить несколько базовых движений. Причем не просто выучить, а отработать до автоматизма, что они легко и бездумно «шли» под музыку. К базовым движениям относятся степы и кач.

*Базовых движений «хип-хоп» танца:* Groove, Bounce, Обратный «кач» - вверх, Быстрая пульсация, Степы.

*Базовые шаги хип-хоп:* **Two step** из середины, **kross step** (перекрестный шаг для смены ноги). **Sham rock**.

### **Раздел 4. Бальный танец.**

**Теория:** Рассказ о истории возникновения бальных танцев. Виды бальных танцев. История возникновения Блюза. Отличительные особенности.

**Практика:** Блюзовые движения

Закрытая позиция.

Блюз танцуется в закрытой позиции: лицом друг к другу. Контакт и ведение

Ведение в блюзе осуществляется за счет переноса партнером веса с одной ноги на другую и шагов в любом из направлений. В закрытой позиции есть две точки контакта:

- правое плечо (рука) партнера и левое плечо (рука) партнерши

- внутренняя часть левого бедра партнерши и внешняя часть правого бедра партнера.

Баланс.

Для того, чтобы комфортно танцевать блюз - необходимо найти баланс в паре.

Практика.

Включить блюзовую мелодию и потренировать совместно переносить вес с одной ноги на другую. Думайте о балансе и точках контакта.

### **Раздел 5. Репетиционная и постановочная работа.**

**Практика:** Серия репетиций по созданию нового произведения. Ставятся четкие задачи перед каждым, если сюжет распределить “роли”.

- Проучивании более простых движений

- Основных
- Наиболее часто встречающихся
- Затем движения по степени сложности
- В связках
- В этюдной форме
- Разводка номера

## 2. Технический вид

Начинается отработка поставленного номера. Добивается полная ансамблевости, и синхронности. Идеальное техническое исполнение движений (чистота, скорость).

4. Добивается мышечное ощущение в исполнении каждого движения.
5. Чистота рисунков.
6. Работа над содержанием атмосферы, манеры исполнения, образы.

## *Построение репетиции*

5. Начинать с разминки.
6. Учитывать возраст и его психологические и физические особенности. Чередовать статическое и динамическое напряжение.
7. Через каждые 30 мин. психологическую разгрузку, эмоции, музыка.
8. Перерывы.

## 3. Индивидуальный вид

Работа с солистами вводится параллельно с общими репетициями, чистятся сольные куски.

## 4. Сводные виды

4. Разные возрастные группы.
5. Танец группы + ведущие.
6. Ведущие + хор + танец группы.

## 5. Репетиции в костюмах.

Костюм создает определенное самочувствие, его нужно обжить, т.к. движение связано с весом одежды формой, длиной, кроем. Костюм нужно подобрать под фигуру, рост.

## 6. Репетиция на сцене

Проверяется зрительное восприятие танца в целом.

Повторить номер несколько раз, добиваясь нужного темпа и правильного рисунка:

- а) рабочие репетиции: разметить сцену;
- б) сводные на сцене: привыкнуть к площадке.

## 7. Генеральная репетиция

Оформление, свет, костюм и т.д.

## 8. Премьера, концерт

В программу концерта, танцы отбираются исходя из общего содержания всего концерта. Например, тематически посвящаются определенному празднику.

## 3 класс.

## *Раздел 1. Элементы классического танца.*

**Теория:** Вводное занятие. Что такое танец? Основные правила поведения в зале. Объяснение правильного исполнения хореографических терминов и понятий.

**Практика:** Позиций рук и ног.

Ритмы и ритмические упражнения на середине зала  
 Стрейчинг и упражнения в партере на основе позиций и поз классического танца  
 Элементы классического экзерсиса на середине и по диагонали зала  
 Поклон по 3 позиции (для девочек в законченной форме – положение работающие ноги

сюр ле кудепье сзади на деми плие опорной ноги).

На середине зала

1 пор де бра – ноги в свободной 1 позиции, положение корпуса – анфас.  
2 пор де бра – ноги в 5 позиции, положение корпуса круазе. Музыкальный размер пор де бра – 3/4, 4/4, темп – адажио.

## ***Раздел 2. Элементы народного танца.***

**Теория:** Рассказ о истории возникновения русского народного танца. Виды русского народного танца (хоровод, пляска, перепляс и т.д.). Объяснение методики исполнения танцевальных движений русского народного танца.

**Практика:** Движения рук. Из подготовленного положения руки открываются через 1 позицию во 2 и закрываются на талии.

Полуприседания по 1,2,3,4,5 Музыкальный размер -3/4.

Скольжение стопой по полу – (батман тандю) – вытягивание ноги на носок с переводом стопы на ребро каблука и обратно на носок во всех направлениях. Музыкальный размер – 2/4.

Скольжение по Ноге (подготовка к веревочке) в открытом, закрытом положениях и с разворотом бедра на всей стопе опорной ноги. Музыкальный размер – 4/4.

Шаг с носка- ноги в 1 или по 6 позиции , руки на поясе во 2 позиции.

Поклон –Реверанс. Маршировка - (отработка точки пасса)

Основной ход на полу пальцах ( быстро и медленно). Муз. Материал-Самара –городок.

Основной ход. 6 шагов на каблуках и +3 притопывания в плие в продвижении.

Подскоки (отработка точки пасса)

Бег (колени вперед). Бег пятки под ягодицы

Галоп( лицом и спиной в круг)

Прыжки 3+1 с паузой+ вариации прыжков

Пор де бра в 2 и в 3 открытые позиции

Изучение комбинаций русского народного танца.

## ***Раздел 3. Современный танец.***

**Теория:** Рассказ о культуре уличного танца «Хип-хоп». Виды школ уличных танцев (Old School, Middle School и др.) Объяснение методики исполнения базовых движений современного танца «Хип-хоп»

**Практика:** Для начала стоит выучить несколько базовых движений. Причем не просто выучить, а отработать до автоматизма, что они легко и бездумно «шли» под музыку. К базовым движениям относятся степы и кач.

*Базовых движений «хип-хоп» танца:* Groove, Bounce, Обратный «кач» - вверх, Быстрая пульсация, Степы.

*Базовые шаги хип-хоп:* **Two step** из середины, **kross step** (перекрестный шаг для смены ноги). **Sham rock**.

## ***Раздел 4. Бальный танец.***

**Теория:** Рассказ о истории возникновения бальных танцев. Виды бальных танцев. История возникновения бального танца «Вальс». Отличительные особенности, виды вальса (Венский вальс, Медленный вальс, Фигурный вальс, Танго-вальс, или аргентинский вальс).

**Практика:** Базовые фигуры как квадрат, правый и левый поворот, перемена, качели, дорожка. Стойка в вальсе. Основной шаг и фигуры вальса. Повороты в вальсе.

Это и есть основные фигуры вальса для начинающих. Изучается вальс с квадрата, затем чередуется правыми и левыми поворотами с переменами и дорожками. Освоив эти

фигуры, можно переходить к изучению более сложных, таких как виск, плетение, спин-поворот, импетус-поворот, шассе, телемарк и других.

## ***Раздел 5. Репетиционная и постановочная работа.***

**Практика:** Серия репетиций по созданию нового произведения. Ставятся четкие задачи перед каждым, если сюжет распределить “роли”.

- Проучивании более простых движений
- Основных
- Наиболее часто встречающихся
- Затем движения по степени сложности
- В связках
- В этюдной форме
- Разводка номера

### **2. Технический вид**

Начинается отработка поставленного номера. Добивается полная ансамблевости, и синхронности. Идеальное техническое исполнение движений (чистота, скорость).

7. Добивается мышечное ощущение в исполнении каждого движения.
8. Чистота рисунков.
9. Работа над содержанием атмосферы, манеры исполнения, образы.

### ***Построение репетиции***

9. Начинать с разминки.
10. Учитывать возраст и его психологические и физические особенности . Чередовать статическое и динамическое напряжение.
11. Через каждые 30 мин. психологическую разгрузку, эмоции, музыка.
12. Перерывы.

### **3. Индивидуальный вид**

Работа с солистами вводится параллельно с общими репетициями, чистятся сольные куски.

### **4.Сводные виды**

7. Разные возрастные группы.
8. Танец группы + ведущие.
9. Ведущие + хор + танец группы.

### **5. Репетиции в костюмах.**

Костюм создает определенное самочувствие, его нужно обжить, т.к. движение связано с весом одежды формой, длиной, кроем. Костюм нужно подобрать под фигуру, рост.

### **6. Репетиция на сцене**

Проверяется зрительное восприятие танца в целом.

Повторить номер несколько раз, добиваясь нужного темпа и правильного рисунка:

- а) рабочие репетиции: разметить сцену;
- б) сводные на сцене: привыкнуть к площадке.

### **7. Генеральная репетиция**

Оформление, свет, костюм и т.д.

### **8. Премьера, концерт**

В программу концерта, танцы отбираются исходя из общего содержания всего концерта. Например, тематически посвящаются определенному празднику.

## **4 класс.**

## ***Раздел 1. Элементы классического танца.***

**Теория:** Вводное занятие. Что такое танец? Основные правила поведения в зале. Объяснение правильного исполнения хореографических терминов и понятий.

### **Практика:**

Упражнения на середине зала.

Demi и grand plié, relevé и port de bras. Battement tendu, passé par terre, battement tendu pour le pied.

Battement tendu jeté. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans-

Упражнения на середине зала.

Основные малые позы начинают изучаться на втором этапе обучения по программе, предполагается изучение малых поз (обе ноги на полу). На втором году обучения изучаются croisée, effacée, на третьем arabesques (I, II, III, IV). Port de bras-воспитывает танцевальную координацию рук в движении. Упражнения партерной гимнастики.

## ***Раздел 2. Элементы народного танца.***

**Теория:** Рассказ о истории возникновения русского народного танца. Виды русского народного танца (хоровод, пляска, перепляс и т.д.). Объяснение методики исполнения танцевальных движений русского народного танца.

**Практика:** Движения рук. Из подготовленного положения руки открываются через 1 позицию во 2 и закрываются на талии.

Полуприседания по 1,2,3,4,5 Музыкальный размер -3/4.

Скольжение стопой по полу – (батман тандю) – вытягивание ноги на носок с переводом стопы на ребро каблука и обратно на носок во всех направлениях. Музыкальный размер – 2/4.

Скольжение по Ноге (подготовка к веревочке) в открытом, закрытом положениях и с разворотом бедра на всей стопе опорной ноги. Музыкальный размер – 4/4.

Шаг с носка- ноги в 1 или по 6 позиции, руки на поясе во 2 позиции.

Поклон –Реверанс. Маршировка - (отработка точки пасса)

Основной ход на полу пальцах (быстро и медленно). Муз. Материал-Самара –городок.

Основной ход. 6 шагов на каблуках и +3 притопывания в плie в продвижении.

Подскоки (отработка точки пасса)

Бег (колени вперед). Бег пятки под ягодицы

Галоп( лицом и спиной в круг)

Прыжки 3+1 с паузой+ вариации прыжков

Пор де бра в 2 и в 3 открытые позиции

Изучение комбинаций русского народного танца.

## ***Раздел 3. Современный танец.***

**Теория:** Рассказ о культуре уличного танца «Хип-хоп». Виды школ уличных танцев (Old School, Middle School и др.) Объяснение методики исполнения базовых движений современного танца «Хип-хоп»

**Практика:** Для начала стоит выучить несколько базовых движений. Причем не просто выучить, а отработать до автоматизма, что они легко и бездумно «шли» под музыку. К базовым движениям относятся степы и кач.

*Базовых движений «хип-хоп» танца:* Groove, Bounce, Обратный «кач» - вверх, Быстрая пульсация, Степы.

*Базовые шаги хип-хоп:* **Two step** из середины, **kross step** (перекрестный шаг для смены ноги). **Sham rock**.

## **Раздел 4. Бальный танец.**

**Теория:** Рассказ о истории возникновения бальных танцев. Виды бальных танцев. История возникновения Блюза. Отличительные особенности.

**Практика:** Блюзовые движения

Закрытая позиция.

Блюз танцуется в закрытой позиции: лицом друг к другу. Контакт и ведение

Ведение в блюзе осуществляется за счет переноса партнером веса с одной ноги на другую и шагов в любом из направлений. В закрытой позиции есть две точки контакта:

- правое плечо (рука) партнера и левое плечо (рука) партнерши
- внутренняя часть левого бедра партнерши и внешняя часть правого бедра партнера.

Баланс.

Для того, чтобы комфортно танцевать блюз - необходимо найти баланс в паре.

Практика.

Включить блюзовую мелодию и потренировать совместно переносить вес с одной ноги на другую. Думайте о балансе и точках контакта.

## **Раздел 5. Репетиционная и постановочная работа.**

**Практика:** Серия репетиций по созданию нового произведения. Ставятся четкие задачи перед каждым, если сюжет распределить “роли”.

- Проучивании более простых движений
- Основных
- Наиболее часто встречающихся
- Затем движения по степени сложности
- В связках
- В этюдной форме
- Разводка номера

### **2. Технический вид**

Начинается отработка поставленного номера. Добивается полная ансамблевости, и синхронности. Идеальное техническое исполнение движений (чистота, скорость).

10. Добивается мышечное ощущение в исполнении каждого движения.

11. Чистота рисунков.

12. Работа над содержанием атмосферы, манеры исполнения, образы.

*Построение репетиции*

13. Начинать с разминки.

14. Учитывать возраст и его психологические и физические особенности. Чередовать статическое и динамическое напряжение.

15. Через каждые 30 мин. психологическую разгрузку, эмоции, музыка.

16. Перерывы.

### **3. Индивидуальный вид**

Работа с солистами вводится параллельно с общими репетициями, чистятся сольные куски.

### **4. Сводные виды**

10. Разные возрастные группы.

11. Танец группы + ведущие.

12. Ведущие + хор + танец группы.

### **5. Репетиции в костюмах.**

Костюм создает определенное самочувствие, его нужно обжить, т.к. движение связано с весом одежды формой, длиной, кроем. Костюм нужно подобрать под фигуру, рост.

### **6. Репетиция на сцене**

Проверяется зрительное восприятие танца в целом.

Повторить номер несколько раз, добиваясь нужного темпа и правильного рисунка:

а) рабочие репетиции: разметить сцену;

б) сводные на сцене: привыкнуть к площадке.

#### 7. Генеральная репетиция

Оформление, свет, костюм и т.д.

#### 8. Премьера, концерт

В программу концерта, танцы отбираются исходя из общего содержания всего концерта. Например, тематически посвящаются определенному празднику.

### **Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные:**

- Сформировать мотивацию учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- Развить интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивация достижения результата, стремление к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;
- Развить умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

#### **Метапредметные:**

- Выработать у детей умение двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Самовыражение ребенка в движении, танце.

#### **Предметные:**

- Понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- Организовано строится (быстро, точно);
- Сохранять правильную дистанцию в колонне парами
- Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- Правильно выполнять танцевальные упражнения;
- Формулировать собственное мнение и позицию;
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

### **Тематическое планирование программы курса внеурочной деятельности**

**1 класс.**

|   | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы        |
|---|---------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| 1 | Элементы классического танца          | 12               | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|   |                                      |           |                                                       |
|---|--------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------|
| 2 | Элементы на одного танца             | 14        | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 3 | Современный танец                    | 20        | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 4 | Бальный танец                        | 6         | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 5 | Постановочная и репетиционная работа | 14        | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
|   | <b>Итого:</b>                        | <b>66</b> | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

## 2 класс.

|   | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы        |
|---|----------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| 1 | Элементы классического танца           | 6                | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 2 | Элементы на одного танца               | 7                | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 3 | Бальный танец                          | 3                | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 4 | Современный танец                      | 10               | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 5 | Постановочная и репетиционная работа 8 | 8                | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
|   | <b>Итого:</b>                          | <b>34</b>        |                                                       |

## 3 класс.

|   | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы        |
|---|---------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| 1 | Элементы классического танца          | 12               | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 2 | Элементы на одного танца              | 14               | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 3 | Современный танец                     | 20               | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 4 | 4. Бальный танец                      | 6                | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 5 | Постановочная и репетиционная работа  | 16               | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
|   | <b>Итого:</b>                         | <b>68</b>        |                                                       |

**4 класс.**

|   | <b>Наименование разделов и тем программы</b> | <b>Количество часов</b> | <b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b> |
|---|----------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1 | Элементы классического танца                 | 12                      | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 2 | Элементы на одного танца                     | 14                      | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 3 | Современный танец                            | 20                      | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 4 | 4. Бальный танец                             | 6                       | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 5 | Постановочная и репетиционная работа         | 16                      | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
|   | <b>Итого:</b>                                | <b>68</b>               |                                                       |