



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

#### **РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением  
английского языка Московского района  
Санкт-Петербурга  
протокол от 31.08.2020 № 1

#### **УТВЕРЖДЕНА**

приказом Директора ГБОУ школы №  
544 с углубленным изучением  
английского языка Московского  
района Санкт-Петербурга от  
01.09.2020 № 90

А. А. Бушмакина



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**на 2019-2020 учебный год**

**группа: 3**

**год обучения: Третий**

**возраст учащихся: 9-15**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**художественной направленности**

**«Лёгкость и красота в движении»**

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Коротаева Алена Валерьевна

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- Знакомить с историей танца
- Знакомить с хореографическими терминами
- Способствовать освоению танцевальных терминов и движений
- Научиться создавать простые танцевальные комбинации
- Развитие координации

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать чувство ответственности, уважение друг к другу, умение работать в команде
- Прививать навыки культурного поведения

#### **Развивающие:**

- Развитие музыкального слуха, памяти, внимания, координации движения и чувства ритма
- Развитие творческих способностей
- Развитие выносливости
- Развитие целеустремленности

## **Содержание программы 3 года обучения**

### **1. Вводное занятие**

#### *Теория*

Обсуждение планов на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

#### *Практика*

Разминка на середине зала. Растяжка у станка. Упражнения для дыхания.

### **2. Элементы экзерсиса у станка**

#### *Теория*

Техника выполнения элементов и композиций.

#### *Практика*

Упражнения:

- preparation (в более быстрой раскладке) - подготовка к исполнению движения
- demi plie, grand plie по 1, 2, 5, 6 позициям (выворотным и не выворотным)
- battement tendu с подъемом опорной пятки
- battement tendu с plie на опорной ноге
- battement tendu jete с опусканием на каблук
- battement tendu jete с plie на опорной ноге
- rond de gambe par terre из 1-й позиции
- pas tortille одинарное слитное
- battement fondu на 45 градусов
- подготовка к «верёвочке» - скольжение работающей ноги по опорной ноге: на всей стопе; на demi plie в 5-ой позиции; с разворотом бедра
- «верёвочка» простая и двойная из 5-ой позиции
- средний battement или подготовка к flik-flac по 6-ой позиции - мазки подушечкой ненапряжённой стопы по полу от себя - к себе
- дробные выстукивания: простые, комбинированные, «каблучки»
- battement releve lent с сокращением стопы (крестом)
- grad battement developpe: на всей стопе; на demi plie
- grand battement jete по всем направлениям

### **3. Танцевальные элементы на середине зала**

#### *Прыжки*

#### *Практика*

Выполнение упражнений на отработку движений

для всех:

- с прямыми ногами в повороте, по 6-ой позиции (через паузу); с поджатыми ногами в повороте, по 6-ой позиции (через паузу)

для мальчиков:

- с подтянутыми к груди коленями
- разножка (в комбинации с обычными прыжками)
- прыжки со скакалкой
- чередование всех видов прыжков

### ***Элементы русского танца***

#### ***Теория***

Техника выполнения движений, комбинаций.

#### ***Практика***

Упражнения на отработку движений

для всех:

- поклоны (на месте без рук, с руками)
- положения рук, ног, головы
- port de bras с работой корпуса в сочетании с шагами и ходами
- подготовка к «моталочке»
- «ковырялочка» с соскоком на опорной ноге (с работой головы, рук и корпуса)
- «верёвочка» - простая и двойная на demi plié полупальцах
- «переборы» на полупальцах: простые, тройные с фиксацией ноги наверх; 1, 2, 3 «ключ»
- дроби, дробные ходы: на месте; с продвижением вперёд; в повороте; дробный ход с каблука
- «подбивка» по 6-й позиции на полупальцах
- подготовка к вращениям: работа головы; на прямой ноге; plié releve; «бег-соскок»; с рабочей ногой на passé
- движения по диагонали: комбинация подготовки к вращениям; «sheen»; «бегунок»; на каблук «кочерга»; подготовка к вращению «блинчики»

Для мальчиков:

- revoltade на полу без прыжка
- хлопушки
- присядки по первой выворотной позиции
- полуприсядки
- движения на силу (подготовка к трюкам)

### ***Элементы русского танца Архангельской и Курской областей, средней полосы России***

#### ***Теория***

Особенности русского танца Архангельской и Курской областей, средней полосы России.

Техника выполнения движений.

#### ***Практика***

Упражнения на отработку движений:

- комбинация русских поклонов
- лирическая комбинация (девочки) - всевозможные ходы, «припадания» с работой корпуса и рук
- комбинация «верёвочка» - с использованием «ковырялочка», «ножниц», «переборов» и др. движений
- «косичка» с продвижением назад и вперёд в demi plié
- комбинация «моталочка» с «молоточками», с задеванием пола каблуком и носком
- вращение на месте и по диагонали
- дробные выстукивания разных областей России («Казачья дробь», Курская обл.)

Для мальчиков:

- различные присядки на месте и в продвижении

- присядка с поочерёдным выносом ног вперёд на каблук и на воздух (ползунок)
- присядка с переменной ног в сторону (ползунок в сторону)
- хлопушки (мальчики) - исполняются в сочетании с присядкой, ковырялочкой
- трюки: подготовка к «щучке» с прямыми и согнутыми ногами; подготовка к «разножке» в воздухе

### ***Элементы закарпатского танца***

#### ***Теория***

Особенности построения композиции закарпатских танцев. Рисунок, движения, ограниченность танцевального пространства, коллективность исполнения, контрастность и симметрия.

Техника выполнения движений.

#### ***Практика***

Упражнения на отработку движений.

- Положение рук, корпуса, головы.
- Шаги, движения ног:
  - три шага и подъем на полупальцы
  - «хромой» шаг
  - ход-маятник на выпрямленных ногах
  - скользящий шаг (мужской)
  - боковой гуцульский ход с небольшим приседанием
  - основной ход «тропотянки», ход с каблука
  - «човганец» (мужской)
  - боковой буковинский ход (мужской)
  - «чосанка»
  - «сверло»
  - «дорижка плетена» комбинированная
  - «пидкуйка» на каблучки
  - полуприсядка («гайдук-круч»)
  - полуприсядка с выносом рук наверх
  - полуприсядка-мячик с выносом рук назад
  - парный поворот «погаренка»: низкая, высокая, средняя
  - ползунец с опорой одну руку (мужской)

### ***Элементы молдавского танца***

#### ***Теория***

Характерные движения молдавских танцев. Рисунки танцев. Музыкальное сопровождение. Музыкальный размер: 2/4, 4/4, 6/8. Движения танцев «Молдовеняска», «Хора». Техника выполнения движений.

#### ***Практика:***

Положения рук в сольном и массовом танцах.

Положения ног.

Шаги:

- вперед с переменной ног
- вперед из 6-й поз. в 6-ю поз. с переменной ног
- вперед через каблук
- двойной характерный шаг
- боковой с одной ноги из 6-й поз. в 6-ю поз. с переносом тяжести корпуса
- боковой из 3-й поз. во 2-ю поз.
- плавный боковой шаг с одной ноги на другую
- шаг в сторону с выносом ноги накрест
- шаг назад с подниманием ноги вперед

- боковой шаг в сторону
- переплетающаяся дорожка
- переменный шаг
- тройной шаг
- припадания по 6-й позиции
- бег (резко поднимая колени вперед: бег, отбрасывая ноги назад)
- подбивка
- перескок с одной ноги на другую
- шаги с каблука с соскоком в attitude на всю стопу
- обратная веревочка
- «винт» на полу, в воздухе
- дроби
- «голубец» в воздухе
- скользящий шаг назад с выпадом другой ноги вперед

Типичные приемы «Молдовеняски»:

- основное движение танца «Молдовеняска», шаги с каблука с соскоком в attitude на всю стопу
- продвижение по большому кругу по часовой стрелке и против
- ход единой линии из стороны в сторону
- танец в построении звездочкой, кружение в парах
- основные рисунки: круги, полукруги, прямые линии

Основные движения «Хоры»:

- тройной шаг
- «дорожка»
- простые шаги с выносом ноги, плавные вращения в парах

**Элементы итальянского танца**

*Теория*

Характер итальянских танцев, национальные особенности. Строеие итальянского сценического танца. «Гарантелла». Тамбурин. Особенности исполнения. Техника выполнения движений и комбинаций.

*Практика*

Упражнения на отработку движений.

Положение рук, корпуса.

Движения ног:

- pas ballone - основной ход, м/р 2/4 (6/8), шаг с подскоком с продвижением вперед, без продвижения
- pas emboite назад - сочетается с pas ballone вперед
- pas de basque - перескоки с левой ноги на правую: с вытянутыми ногами; с согнутыми коленями
- выбрасывание ноги вперед на 30 градусов с опусканием на носок
- шаг riche (носком в пол)
- pas echarpe в комбинации с tire-bouchon - подскоки вправо с поворотом на 180° или 360°
- прыжки в arabesque
- выбрасывание ноги с каблука на носок
- glissade jete (без перемены ног - левая нога спереди, маленькое jete в сторону) без продвижения;
- тройная дробь, исполняется en fase или с поворотом 360°

#### **4.Импровизация**

*Теория*

Понятия «танцевальная комбинация», «импровизация». Закономерности построения комбинации, связь с характером музыки.

### *Практика*

Выполнение упражнений на импровизационное исполнение в танце:

- образов сказочных героев;
- пантомимических этюдов на воображение «Во дворе», «Осень»;
- этюдов под музыку на заданную тему: «Новогодняя сказка», «Снеговик», «Снегурочка», «снежинка»;
- простой комбинации с дробями, вращением, бегом.

Анализ выполненного задания.

### **5. Культурно-образовательная деятельность**

#### *Теория*

История создания и особенности творчества Государственного академического хореографического ансамбля «БЕРЕЗКА» им. Н. С. Надеждиной.

#### *Практика*

Просмотр видеозаписей ансамбля народного танца «Березка». Просмотр видеозаписей своего коллектива. Анализ просмотренных программ.

### **6. Постановочно-репетиционная и концертная деятельность**

#### *Теория*

Особенности национальных костюмов. Влияние костюма на характер танца. Значимость репетиций для завершения работы над любым хореографическим произведением.

#### *Практика*

Отработка концертных номеров:

- русский танец «Калинка»;
- русский танец «Матрёшки»;
- сюита «Танцы народов мира» - «Гжель»;
- русский танец «Уральские самоцветы»;
- вокально-хореографическая композиция «Сапожки русские»;
- «Закарпатский танец»;
- итальянский танец «Гарантелла»,
- а также танцевальные номера, поставленные педагогом.

### **7. Итоговое занятие**

#### *Практика*

Открытое занятие. Творческий показ разученного материала. Награждение учащихся.

#### **Результаты**

**Личностные результаты** – управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- реализация творческого потенциала, ориентация в культурном многообразии окружающей действительности в творческой жизни класса школы и др.

**Предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие чувства ритма.

- овладение общечеловеческими нормами нравственности и развитие таких качеств личности, как интеллигентность, адаптивность, креативность, чувство собственного достоинства;
- умение воплощать художественные образы посредством пластики, актерского мастерства, импровизации;
- знания основных направлений и стилей хореографии, а так же соответствующей им базовой лексики

- овладение техникой исполнения танцевальных элементов и комбинаций различных стилей и умение выполнять их в соответствующем ритме, темпе, характере;
- развитие основных физиологических качеств (координированность, грациозность, гибкость), необходимых для выполнения танцевального материала на высоком уровне;

**Метапредметные результаты** - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки музыкального и танцевального материала
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания содержания танцевально-музыкальных образов;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;

### Календарно-тематическое планирование 3 года обучения.

№п/п	Темы	месяц	число	факт	Количество часов
1	Вводные занятия.	сентябрь			2
2	Элементы экзерсиса у станка	Сентябрь октябрь			12
3	Танцевальные элементы на середине зала	Октябрь декабрь январь			126
4	Импровизация	февраль			10
5	Культурно-образовательная деятельность	Февраль март			16
6	Постановочно-репетиционная и концертная деятельность	Март апрель май			48
7	Итоговое занятие	май			2
	<b>ИТОГО:</b>				<b>216</b>