Рабочая программа по внеурочной деятельности общекультурного направления танцевальная студия «Станица» для 1-4 классов является компонентом основной образовательной программы начального общего образования, составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, разработана на основе учебно-методического пособия «Ритмика и бальные танцы» (автор Е.И. Мошкова), созданного в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта начального общего образования начальной школы и позволяет формировать учебные универсальные действия по курсу .

Требования к уровню подготовки обучающихся

**Личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

**Метапредметные результаты** - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

**Предметные результаты**- выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

**Предметные результаты 1класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 уровень | 2 уровень | 1. уровень |
| Уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка; | Отмечать в движении сильную долю такта; | Чувствовать характер музыки и передавать его с манерой исполнения движения; |
| Иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш-песня-танец; | Уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений; | Отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок; |
| Распознавать характер танцевальной музыки | Иметь представления о народных танцах. | Участие в концертной деятельности коллектива. |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 уровень | 2 уровень | 1. уровень |
| Выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами; | Обладать навыками образной игры. | Хорошо знать и уметь исполнять танцевальные композиции и этюды. |
| Знать позиции рук и ног. Усвоить правила постановки корпуса; | Уметь исполнять основные упражнения на середине зала | Участие в концертной деятельности коллектива. |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 уровень | 2 уровень | 1. уровень |
| Исполнять движения в характере музыки - четко, сильно, медленно, плавно; | Различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;  . Движение в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре через одного | Уметь анализировать музыку разученных танцев;  . Передавать динамические оттенки в движении  Прослушать и сделать простейший анализ произведения |
| Слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении. | Знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений; | Участие в концертной деятельности коллектива. |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 уровень | 2 уровень | 1. уровень |
| Знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;  Передавать динамические оттенки в движении | Иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;  Перестроения в паре: обход одним партнером другого; смена места с поворотом лицом друг к другу. | Уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) - вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопушкой, на полном приседе и с прыжком.  Уметь импровизировать под незнакомую музыку. |
| Иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений; | Знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое | Участие в концертной деятельности коллектива. |

Учебно-тематический план

к рабочей программе по внеурочной деятельности общекультурного направления

Первый год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п. | Темы | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Введение. Термины класси­ческого танца. Понятие об основных танцевальных дви­жениях | 10 | 2 | 8 |
| 2. | Понятие о координации дви­жений, о позиции и положе­ниях рук и ног. Классичес­кий танец | 8 | 2 | 6 |
| 3. | Основы народного танца | 17 | 2 | 15 |
| 4. | Танцевальные   этюды, эстрадный танец | 15 | 2 | 13 |
| 5. | Постановка танцев. Отработ­ка номеров | 15 | 1 | 14 |
| 6. | Отчётный концерт | 1 | - | 1 |
|  | Итого | 66 | 9 | 57 |

**Содержание курса**

**1**. Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях.(10 ч)

Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народ­ного танцев. Освоение терминологии танцора. Периодические издания по хореографии. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Информация о хореогра­фических училищах.

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны впе­рёд, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движе­ний. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

       Практическая работа: освоение различных танцеваль­ных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

**2. Понятие о координации движений, о позиции и по­ложениях рук и ног. Классический танец.(8 ч)**

Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседа­ние. Подъём на полупальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменой ног, с продвижением впе­рёд, назад, с поворотами на 1/4 круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к верёвочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

Практическая работа: освоение поз и движений клас­сического танца.

**3. Основы народного танца.(17 ч)**

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперёд, в сторону, дроби на 1/8, гармошка, ёлочка. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрёшки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укреп­ление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

Практическая работа: освоение поз и движений на­родных танцев.

**4. Танцевальные этюды. Эстрадный танец**.(15 ч)

Танцевальная разминка.  Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений. Итальянский танец. Ис­панский танец. Прибалтийские танцы. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бёдер, диафрагмы, мимики перед зер­калом, танцевального шага, основных поворотов и т.п.

Практическая работа: освоение поз и движений, харак­терных для эстрадного танца; индивидуальная работа с наи­более продвинутыми (одарёнными) учениками.

**5. Постановка танцев. Отработка номеров**.

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в класси­ческом танце. Отработка эстрадного танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнения прыжков и вращений в ритме вальса и польки. Подготовка танцевальных костюмов. Создание сценического макияжа.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов | Год обучения | | | |
| 2год | 3 год | 4 год | |
| Количество часов в год | | | |
| 1. | Теоретический раздел. | 1 | 1 | 1 | |
| 2. | Элементы хореографической азбуки (основы русского народного танца). Упражнения на середине зала. | 18 | 16 | 10 | |
| 3. | Элементы русского народного танца (характерные для казачьих плясок). | 17 | 20 | 22 | |
| 4. | Трюковые элементы - шермиции. | 2 | 4 | 7 | |
| 5. | Танцевальные комбинации, этюды. | 15 | 10 | 8 |
| 6. | Постановочная и репетиционная деятельность. | 15 | 17 | 20 |
| ИТОГО | | 68 | 68 | 68 |

Второй, третий, четвертый года обучения

**Содержание курсов**

Второй год обучения

**Теоретический раздел(**1час)

Вводная часть урока посвящена беседам о дисциплине, внешнем виде, гигиене и технике безопасности на уроках хореографии.

Разучивание движений и танцевальных композицийсопровождается беседой о специфике традиционной культуры сибирского казачества, о роли танца в повседневной жизни сибирских казаков. Краткая характеристика эпохи, особенности обрядовой и праздничной культуры, стилевые особенности и манера исполнения танца, описания костюма - все это позволит комплексно подойти к изучению танцевальной культуры сибирских казаков и обеспечит понимание характера казачьих плясок.

**Элементы хореографической азбуки (основы русского народного танца)(18 часов)**

**Основные положения рук*.***

**1.** Подготовительное положение - обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

**2.** 1-е положение - обе руки согнуты в локтях, кисти с кулачками на талии.

**3.** 2-е положение - обе руки подняты вперед на уровне груди, локти свободны, ладони слегка повернуты вверх, пальцы вытянуты и собраны вместе.

**4.** 3-е положение - обе руки раскрыты в стороны на уровне груди, локти свободны, ладони слегка повернуты вверх, пальцы вытянуты и собраны вместе.

**5.** 4-е положение - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу (женское).

**Основные позиции ног**.

**1.**Пять прямых позиций: 1-я - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп; 2-я - обе ноги поставлены параллельно на расстоянии друг от друга; 3-я - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук одной ноги находится на середине стопы другой; 4-я - обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы; 5-я - обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом, каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

**2.** Четыре свободные позиции: аналогичны 1,2,3 и 4 закрытым позициям, лишь с той разницей, что носки стоп слегка разведены в стороны.

**3.** Две закрытые: 1-я - обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе, пятки разведены в стороны; 2-я - обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками, пятки разведены в стороны.

**Элементы русского народного танца (характерные для казачьих плясок)** (17 часов)

**1.** Раскрывание и закрывание рук: а) одной руки, б) двух рук, в) поочередное раскрывание рук, г) переводы рук из одного положения в другое.

**2.** Поклоны: а) на месте без рук и с руками, б) поклон с продвижением вперед и назад.

**3.** Шаг простой (бытовой); а) вперед с каблука, б) с носка.

**4.** Простой русский шаг; а) назад через полупальцы на всю стопу, б) с притопом и продвижением вперед, в) с притопом и продвижением назад.

**5.**Припадание в сторону по з-й свободной позиции, в перед и назад по 1-й прямой.

**6.** Шаг с притопом "в две ножки" - с припаданием на одну ногу и легким притопом другой ноги, по первой прямой позиции (на месте и с продвижением).

**7.** Подскоки на месте, с продвижением вперед и назад.

**8.** Боковой бег в правую и левую стороны (галоп).

**9.** Боковые перескоки по 1-й прямой позиции с переступанием.

**10.** Боковые перескоки по 3-й свободной позиции с переступанием и выносом ноги в перед на ребро каблука.

**11.** Перескоки с ноги на ногу на всю стопу ( подготовка к дробям).

**12.** "Ковырялочка" с двойным притопом и тройным притопом.

**13.** Повороты на трех шагах в правую и в левую стороны.

**14.** "Ключ" простой (с переступаниями).

**15.** Хлопки и хлопушки (для мальчиков): одинарные, двойные, тройные - фиксирующие и скользящие удары (в ладоши, по бедру и по голенищу сапога).

**16.** Присядки (для мальчиков).

а) подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1-й прямой и свободной позициям.

б) Подскоки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям "Мячик".

в) Присядки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям, с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону.

**Трюковые элементы** (шермиции) - упражнения с предметами (пика, сабля, нагайка).

а) вращение пики двумя руками, на месте базовый элемент;

б) вращение сабли ("восьмерка" перед собой),

в) прыжки, через нагайку двумя ногами вперед и обратно.

**Танцевальные комбинации, этюды**.(15 часов)

Упражнения на ориентировку в пространстве: движение в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре "через одного"; перестроение из одного круга в два; перестроение из двух кругов в "корзиночку". В процессе перестроений выполняются разновидности танцевального шага (шаг с притопом в "две ножки", подскоки, припадания, шаг имитирующий наездника, боковой шаг "галоп"). Эти упражнения способствуют развитию умения свободно ориентироваться на сценической площадке.

Танцевальные комбинации и этюдыразвивают музыкально-двигательную координацию, выразительность поз, силу и выносливость; формируют навык четкого и грамотного перехода от одного движения к другом.

**Третий год обучения**

**Теоретический раздел**(1час)

Изучение хореографической лексики продолжает сопровождаться беседами о специфике традиционной культуры сибирского казачества, о роли танца в повседневной жизни сибирских казаков. Краткая характеристика эпохи, особенности обрядовой и праздничной культуры, стилевые особенности и манера исполнения танца, описания костюма - все это позволит комплексно подойти к изучению танцевальной культуры сибирских казаков и обеспечит понимание характера казачьих плясок.

**Элементы хореографической азбуки (основы русского народного танца**).(16 часов)

**1.** Подготовка к началу движения (preparation).

**2.** Переводы ног из позиции в позицию:

а) скольжением стопой по полу,

б) броском работающей ноги на 35о,

в) поворотом стопы.

**3.** Приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям:

а) полуприседания (demi-plies),

б) полное приседание (grand plies).

**4.** Выведение ноги на носок, каблук, носок (battements tendus) из 1-й и 3-й открытых позиций вперед, назад и в сторону:

а) с полуприседанием в исходной позиции,

б) и в момент перевода работающей ноги на каблук.

**5.** Маленькие броски (battements tendus jetes) вперед, в сторону и назад из 3-й открытой позиции:

а) с одним ударом стопой по 3-й позиции,

б) с полуприседанием на опорной ноге в момент броска.

**6.** Подготовка к "веревочке", скольжение работающей ноги по опорной

а) в открытом положении на всей стопе,

б) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге.

**7.** Опускание на колено на расстоянии стопы от опорной ноги

а) из 1-й прямой позиции,

б) с шага.

**8.** Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку.

**Элементы русского народного танца (характерные для казачьих плясок**).(20 часов)

**1.** Поочередное раскрывание рук (приглашение).

**2.** Движение рук с платком (для девочек): перевод рук из подготовительного положения в 1-е, в 3-е и 4-е.

**3.**  Характерные положения рук для девочек:

а) руки скрещены ниже груди и свободно прикасаются к корпусу.

б) правая рука в первом основном положении, пальцы левой руки лежат на тыльной стороне правой кисти.

**4.**  Характерные положения рук для мальчиков:

а) правая рука согнута в локте на уровне груди и сжата в кулак, левая рука, согнутая в локте, сжата в кулак, заведена за спину.

**5.** Переменный шаг:

а) переменный с притопом и продвижением в перед и назад,

б) с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад.

**6.** Танцевальный бег

а) бег с отбрасыванием согнутых ног назад.

б) бег с поднятием согнутых ног вперед.

**7.**Боковоеприпадание с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.

**8.** Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.

**9.** Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест, на носок или ребро каблука. На месте и с отходом назад.

**10.** "Моталочка":

а) на полупальцах (для девочек),

б) на всей стопе (для мальчиков).

**11.** "Ковырялочка" с подскоком.

**12.** Дробные движения:

а) тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) наместе и с продвижением,

б) простая дробь полупальцами на месте,

в) дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением.

**13.** Присядки (для мальчиков):

а) присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по 1-й прямой и открытой позициям,

б) присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону,

в) присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух.

**14.** Хлопки и хлопушки (для мальчиков):

а) удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед, назад и в сторону,

б) фиксирующие удары по подошве сапога, по груди, по полу,

в) по очередные удары по голенищу сапога спереди и сзади,

г) по голенищу сапога спереди крест накрест.

**15.**Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты коленями назад.

**Трюковые элементы (шермиции)** (4 часа) - упражнения с предметами (пика, сабля, нагайка).

а) вращение пики двумя руками, на месте и в движении, вращение пики одной рукой;

б) вращение сабли ("восьмерка" перед собой и за спиной).

в) прыжки, через нагайку двумя ногами, вперед и обратно (колени на уровне груди).

**Танцевальные комбинации, этюды**.(10 часов)

На втором году обучения танцевальные комбинации усложняются, за счет увеличения количества движений и музыкального темпа. Вводятся более сложные трюковые элементы, прыжки, присядки с усложненными хлопками и хлопушками.

Продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью и точностью координации при исполнении сложных танцевальных элементов и трюков.

**Четвертый год обучения**

**Теоретический раздел**(1 час)

Изучение хореографической лексики продолжает сопровождаться беседами о специфике традиционной культуры сибирского казачества, о роли танца в повседневной жизни сибирских казаков. Краткая характеристика эпохи, особенности обрядовой и праздничной культуры, стилевые особенности и манера исполнения танца, описания костюма - все это позволит комплексно подойти к изучению танцевальной культуры сибирских казаков и обеспечит понимание характера казачьих плясок.

**Элементы хореографической азбуки (основы русского народного танца**)(10 часов)

**1.** Приседания резкие и плавные по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям и 1-й и 2-й прямым позициям, полуприседания и полные приседания (demi-plies, grandplies),

**2.** Скольжение стопой по полу (battements tendus) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.

**3.**Маленькиеброски (battements tendus jetes):

а) с одновременным ударом каблуком опорной ноги, вперед, в сторону и назад

б) сквозные по 1-й открытой позиции (balancoirs).

**4.** Подготовка к "веревочке" с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно.

**5.** Подготовка к "чечетке" (flic-flac) в открытом положении вперед, в сторону, назад.

**6.** Опускание на колено у носка или каблука опорной ноги:

а) на ногу открытую на носок в сторону или назад,

б) с шага,

в) с прыжка.

**7.** Плавные повороты на обеих ногах по 3-й открытой позиции в полуприcедании и на вытянутых ногах (soutenuentournant)/

**8.** Подготовка к "качалке" и "качалка".

**9.** Большие броски (grand battements) с падением еа работающую ногу по 3-й открытой позиции вперед, в сторону и назад.

**10.** Наклоны и перегибы корпуса по 1-й прямой позиции на полупальцах и в полуприседании. Вперед, в сторону и назад.

**Элементы русского народного танца (характерные для казачьих плясок**).(22 часа)

**1.** Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол.

**2.** Боковые перескоки с ударами каблуком впереди стоящей ноги.

**3.** "Ключ" с двойной дробью.

**4.** Дробная "дорожка.

**5.** Дробь с подскоком.

**6.** Тройные поочередные выстукивания.

**7**. "Молоточки"

**8.** Хлопушки:

а) на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой,

б) на подскоках с ударом по голенищу сапога сзади,

в) поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади на подскоках,

г) удары двумя руками по голенищу одной ноги,

**9.** Присядки:

а) присядка с "ковырялочкой,

б) присядка с ударом по голенищу,

в) присядка "мячик",

г) "ползунок" вперед.

**10.** Прыжки:

а) прыжок с поджатыми перед грудью ногами, на месте и с продвижением вперед,

б) прыжок с согнутыми от колена ногами и ударами по голенищу,

в) прыжок с ударами по голенищу спереди.

**11.** Вращения:

а) на подскоках с продвижением вперед по диагонали,

б) с движением моталочки,

в) с откидыванием ног назад.

**Трюковые элементы** (шермиции)(7 часов) - упражнения с предметами (пика, сабля, нагайка).

а) вращение пики одной рукой с ускорением;

б) вращение сабли ("восьмерка" перед собой и за спиной)

в) Владение саблей (бутафорской) в движении по одному и в паре.

**Танцевальные комбинации, этюды**.(8 часов)

Продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью исполнения с использованием более сложных сочетаний движений. Усложняются вращения, дроби, трюковые элементы, трюки с предметами характерные казачьим пляскам.

Большое внимание уделяется характеру и манере исполнения, в танцевальных композициях учащиеся должны уметь передать образ "война - защитника", гордость и независимость казаков.

Литература

1. Горский В.А. Методологическое обоснование содержания, форм и Гафт А.М. Исправление дефектов осанки на занятиях хореографией. Профилактика травматизма. Самомассаж. Ханты-Мансийск, 1997.
2. методов деятельности педагога дополнительного образования // Дополнительное образование. 2003. №7.
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды. М., 2004.
4. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. Ижевск, 1992.
5. Зацепина К. и Климов А. Народно-сценический танец. М., 1976.
6. Захаров Р. Страницы педагогического опыта. М., 1983.