

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 45» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
(МБОУ Школа № 45 г.о. Самара)  
443087 г. Самара, ул. Стара-Загора, 151

|   |  |  |
|---|--|--|
| «Рассмотрено»<br>Руководитель<br>методического<br>объединения<br>учителей нач. классов<br><i>Лариса Кашафова Е. Г.</i><br>Протокол № 1 от<br>«30» августа 2021 г. | «Проверено»<br>Заместитель директора ВР<br><i>Арсеньева Е.Д.</i> /<br>«30» августа 2021 г. | «УТВЕРЖДАЮ»<br>Директор<br><i>С.В. Баева</i> /<br>Приказ № 282<br>от «30» августа 2021 г.<br> |
|---|--|--|

Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Я здоров»

Класс: 2-3

Уровень общего образования: начальное общее

Количество часов в год: 34 ч. (1 ч. в неделю)

Срок реализации программы: 1 год

Уровень реализации образовательной программы базовый

## **1.8.Формы занятий:**

Формой обучения является урок. Содержанием урока является теоретический и практический материал. Обучение проходит в виде урока классического танца: экзерсис у станка и на середине зала, аллегро, беседы.

Номера, построенные на основе классического танца и входящие в программу концертных выступлений, не должны превышать возможностей учащихся и программы соответствующих классов. Занятия проводятся групповые, возможно деление на группы (солисты, дуэты, массовка), в зависимости от учебного процесса.

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

#### **«Я здоров»**

#### **Личностные, метапредметные и предметные**

результаты освоения курса:

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы художественно-эстетической направленности дополнительного образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа по классическому танцу направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов в области хореографического искусства.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).
- овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и тд.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физических данных (гибкость, танцевальный шаг, апломб, координация движений).

### **Содержание программы**

#### **2 класс**

**Экзерсис у палки (15 ч)**

**Экзерсис на середине зала (9 ч)**

**Аллегро (3 ч)**

**Экзерсис на пальцах (5 ч)**

**Соревнования (2 ч.)**

### **Содержание программы**

#### **3 класс**

**Экзерсис у палки (18 ч)**

**Экзерсис на середине (6ч)**

**Аллегро (6 ч)**

**Экзерсис на пальцах (2 ч)**

**Соревнования (2 ч.)**

## **I год обучения:**

Основной задачей первого класса является постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического экзерсиса у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений. Все элементы изучаются лицом к станку.

На изучение каждого элемента по программе первого класса и составления комбинаций у станка и на середине выделяется 4 академических часа в неделю.

### **Экзерсис у станка**

1. Позиции ног I, II, III, IV
2. Подготовительное положение и позиции рук: I, II, III (вначале изучается на середине зала при неполной выворотности ног)
3. Demi-plié в I, II, III, IV позиции
4. Battements tendus:
  - из I позиции в сторону, вперед, назад;
  - с demi-plié по I позиции в сторону, вперед и назад;
  - из V позиции в сторону, вперед и назад;
  - с demi-plié по V позиции в сторону, вперед и назад;
  - с опусканием пятки во II позицию из I и из V позиций;
  - с demi-plié во II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги (из I и V позиций)
  - Passé par terre проведение ноги вперед и назад через I позицию.
5. Понятие направлений en dehors et en dedans
6. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans
7. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans
8. Battements tendus jetés:
  - из I, V позиции в сторону, вверх и назад
  - с demi-plié по I и V позиции в сторону, вперед и назад
  - piques в сторону, вперед и назад
9. Положение ноги sur le cou-de-pied, вперед, назад и обхватное
10. Battements frappés в сторону, вперед и назад
11. Relevé на полупальцах по I, II, V позиции, с вытянутых ног и с demi-plié.
12. Battements tendus-soutenus вперед, в сторону и назад.
13. Préparation для rond de jambe.
14. Battements fondus в сторону, вперед и назад носком в пол, позднее на 45°
15. Petits battements sur le cou-de-pied перенос ноги равномерный, позднее с акцентом вперед и назад
16. Battements doubles frappés носком в пол, в сторону, вперед и назад, позднее на 45°
17. Grands plié по I, II, III позиции
18. Battements relevés lents из I, II позиции лицом к станку и боком у станка
19. Перегибы корпуса назад и в сторону (лицом к станку)

### **Экзерсис на середине зала**

1. Позиции рук: I, II, III; подготовительное положение

2. Поклон
3. Demi-plié по I, II, V позиции
4. Battements tendus:
  - из I и V позиций в сторону, вперед и назад;
  - с demi-plié по I и V позиции вперед, в сторону и назад
  - с demi-plié по II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги
5. Battements tendus jetés:
  - из I и V позиций в сторону, вперед и назад;
  - с demi-plies в сторону, вперед и назад
6. Demi rond de jambe par terre et préparation et en dedans.
7. Положение épaulement croisé et effacé
8. Port de bras I, II, III (III по усмотрению педагога)
9. Battements tendus-soutenus в сторону, вперед и назад.

### Allegro

1. Temps leve saute по I, II, III позиции
2. Changement de pieds

### Экзерсис на пальцах

1. Relevé по I, II, III позиции
2. Pas échappé во II позиции (из I и V позиции)
3. Pas de bourrée en face с переменой ног. Начинается изучение лицом к станку

### Методические рекомендации:

При постановке стопы нужно объяснить учащимся, что стопа стоит на трех точках: мизинец, большой палец, пятка. Такая постановка поможет избежать так называемого «завала» на большой палец. Также рекомендуется больше внимания обращать на выворотность ног, для этого полезно почаще объяснять учащимся правила исполнения demi-plié и grand plié. Особо следить за выходом из grand plié («ноги выворачиваем еще больше, когда встаем»).

При работе над battements fondus обращать особое внимание на опорную ногу: она работает, как тугая пружинка (сколько низ, столько верх). При изучении relevés lents можно сказать учащимся, что к работающей ноге привязан огромный шар, который поднимает ногу.

Образные выражения лучше воспринимаются детьми. При изучении прыжков необходимо следить за тем, чтобы дети отталкивались от пола всей ногой (стопой), чтобы не было прыжков на полупальцах, сильно работала пятка (для этого делаем battements tendus с нажимом).

Рекомендуется также в середине экзерсиса у станка выполнять комплекс упражнений головой.

Исходная позиция – ноги в свободной позиции (пятки вместе, носки врозь), руки на талии, голова прямо, стоим спиной к станку на небольшом расстоянии; музыкальный размер 2/4, на каждую четверть делаем следующее:

раз – голова наклоняется вниз

два – голова возвращается в исходное положение

три – голова откидывается назад

четыре – возвращается в исходное положение

раз – голова наклоняется направо

два – и.п.

три – голова наклоняется налево

четыре – и.п.

раз – наклон вниз

два – и.п.

три – откинуть голову назад

четыре – и.п.

раз – голова поворачивается направо

два – и.п.

три – голова поворачивается налево

четыре – и.п.

Весь комплекс повторить два раза.

Далее:

раз – тянемся подбородком вперед;

два – возврат в и.п.;

три – тянемся подбородком вперед;

четыре – возврат в и.п.

раз-два-три-четыре – поворачиваем голову по кругу, начиная с правой стороны

раз – тянемся подбородком вперед;

два – и.п.;

три – тянемся подбородком вперед;

четыре – и.п.

раз-два-три-четыре – поворачиваем голову по кругу, начиная с левой стороны.

## **II год обучения:**

Основные задачи второго года обучения: увеличение количества упражнений, развитие силы ног, устойчивости, техники исполнения.

Во втором классе начинается изучение прыжков с приземлением на одну ногу и ознакомление с техникой полуповоротов на двух ногах, изучаются позы классического танца, продолжается работа над положением рук и головы в позах; усложняются учебные комбинации за счет использования поз в экзерсисах у станка и на середине.

На изучение каждого элемента по программе 2-го класса и составления комбинаций у станка и на середине выделяется 1 час в неделю.

### Экзерсис у станка

1. Demi-plié по IV позиции
2. Battements tendus:
  - double battements tendus по II позиции
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plié
4. Battements fondus с plié-relevé на всей стопе на 45°
5. Battements soutenus в сторону, вперед и назад, носком в пол и на 45° на всей стопе.
6. Battements frappés et doubles frappés на 45° на целой стопе.
7. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на 45° на всей стопе.
8. Pas coupe на целой стопе.
9. Pas tombée на месте, опорная нога в положении sur le cou-de-pied
10. Battements developpes:
  - в сторону, вперед и назад
  - passes во всех направлениях
11. Grands pliès по IV позиции
12. Grands battements jetés roindes
13. 1 и 3 port de bras как заключительное движение к различным упражнениям, позже изучается с ногой, вытянутой вперед, назад и в сторону;
  - 3 port de bras на опорной ноге (по усмотрению педагога)
14. Relevé на полупальцах
  - в IV позиции
  - на одной ноге, другая в положении sur le cou-de-pied и на 45°

15. Полуповороты на пальцах en dehors et en dedans на двух ногах, начиная с вытянутых ног и с demi-plies
16. Battements revelés lents на 90° из I, V позиции вперед, в сторону и назад
17. Grands battements из I и V позиции вперед, в сторону и назад
18. Battement retiné
19. Battement développés вперед, в сторону и назад
20. Позы у станка

Экзерсис на середине зала

Упражнения исполняются en face по всей стопе с постепенным введением маленьких и больших поз.

1. Battements tendus:
  - double во II позиции
  - в позах croisée и effacée
2. Battements tendus jetés
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plié
4. Demi-rond de jambe en dehors et en dedans на 45° (по усмотрению педагога)
5. Grands plié по I, II, III en face и в V позиции – épaulement
6. Battements frappés et double battements frappés по усмотрению педагога
7. Battements fondus
8. Port de bras:
  - с наклоном корпуса в сторону
  - с наклоном и перегибом корпуса с ногой, вытянутой на носок (вперед и назад)
9. Temps lié par terre
10. Relevé на полупальцах:
  - в IV позиции croisée et effacée
  - рабочая нога sur le cou-de-pied или поднята в любом направлении на 45°
11. Relevé на полупальцах по I, II, V позиции с вытянутых ног и с demi-plies
12. Pas de bourrée simple с переменой ног, изучается вначале лицом к станку.
13. Battement tendus:
  - из I и V позиций в сторону , впереди и назад
  - с demi-plié по I и V позиции вперед, в сторону и назад
  - с demi-plié по II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги.

Allegro

1. Temps relevé saute по IV позиции
2. Petit changement de pied
3. Pas assemblé в сторону
4. Sissoune simple en face
5. Pas glissade, в сторону, вперед en face
6. Pas échappé по II позиции
7. Pas balance

## Экзерсис на пальцах

1.Relevé по I, II, III позиции

2.Pas échappé во II позиции (из I и V позиции)

3.Pas de bourrée en face с переменой ног.

### Методические рекомендации:

При изучении grand plié по IV позиции очень важно следить за ногой, которая стоит сзади, т.е. колено должно быть направлено точно в сторону, особенно когда встаем из grand plié. При работе над устойчивостью следить за подтянутостью бедер и живота. Можно объяснить учащимся, что для того, чтобы живот был подтянут, нужно хорошо чувствовать пупок.

Для укрепления мышц спины важно держать лопатки, направляя их вниз. Сильно вытянутые и подтянутые вверх колени также работают на развитие устойчивости. При изучении поз классического танца следить за тем, чтобы позы были осмысленные, для этого обращать внимание на направление взгляда.

При изучении прыжков с двух ног на одну обязательно объяснять учащимся, что при приземлении корпус должен быть собран, бедра и плечи – держат «квадрат», опорная нога очень сильная.

## Формы организации и виды деятельности

-тренировочный процесс

- парные и индивидуальные занятия

- соревнования

## Тематическое планирование 2 класс

| № | Название занятия  | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
| 1 | Позиции ног I, II, III, IV  | 1            |
| 2 | Подготовительное положение и позиции рук: I, II, III (вначале изучается на середине зала при неполной выворотности ног) | 1            |
| 3 | Demi-pliés в I, II, III, IV позиции   | 1            |
| 4 | Battements tendus:  | 1            |
| 5 | Понятие направлений en dehors et en dedans  | 1            |
| 6 | Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans   | 1            |

|           |  |   |
|-----------|--|---|
|           | 1  |   |
| 7         | Rond de jambe par terre en dehors et en dedans   | 1 |
| 8         | Battements tendus jetés:   | 1 |
| 9         | Положение ноги sur le cou-de-pied, вперед, назад и обхватное                                     | 1 |
| 10        | Battements frappés в сторону, вперед и назад   | 1 |
| 11        | Relevé на полупальцах по I, II, V позиции, с вытянутых ног и с demi-pliés.                       | 1 |
| 12        | Battements tendus-soutenus вперед, в сторону и назад.  | 1 |
| 13        | Préparation для rond de jambe.   | 1 |
| 14        | Battements fondus в сторону, вперед и назад носком в пол, позднее на 45°                         | 1 |
| 15        | Petits battements sur le cou-de-pied перенос ноги равномерный, позднее с акцентом вперед и назад | 1 |
| 16        | Положение ноги sur le cou-de-pied, вперед, назад и обхватное                                     | 1 |
| 17        | Battements frappés в сторону, вперед и назад   | 1 |
| 18        | Relevé на полупальцах по I, II, V позиции, с вытянутых ног и с demi-pliés.                       | 1 |
| 19        | Battements tendus-soutenus вперед, в сторону и назад.  | 1 |
| 20        | Préparation для rond de jambe.   | 1 |
| 21-<br>23 | Экзерсис на середине зала  | 3 |
| 24-<br>27 | Аллегро  | 3 |
| 28-<br>32 | Экзерсис на пальцах  | 5 |
| 33-<br>34 | Соревнования   | 2 |

### Тематическое планирование 3 класс

| № | Название занятия  | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
| 1 | Позиции ног I, II, III, IV  | 1            |
| 2 | Подготовительное положение и позиции рук: I, II, III (вначале изучается на середине зала при неполной выворотности ног) | 1            |
| 3 | Demi-pliés в I, II, III, IV позиции   | 1            |
| 4 | Battements tendus:  | 1            |
| 5 | Понятие направлений en dehors et en dedans  | 1            |
| 6 | Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans<br>1  | 1            |
| 7 | Rond de jambe par terre en dehors et en dedans  | 1            |
| 8 | Battements tendus jetés:  | 1            |
| 9 | Положение ноги sur le cou-de-pied, вперед, назад и  | 1            |

|           |  |   |
|-----------|--|---|
|           | обхватное  |   |
| 10        | Battements frappés в сторону, вперед и назад   | 1 |
| 11        | Relevé на полупальцах по I, II, V позиции, с вытянутых ног и с demi-pliés.                       | 1 |
| 12        | Battements tendus-soutenus вперед, в сторону и назад.  | 1 |
| 13        | Préparation для rond de jambe.   | 1 |
| 14        | Battements fondus в сторону, вперед и назад носком в пол, позднее на 45°                         | 1 |
| 15        | Petits battements sur le cou-de-pied перенос ноги равномерный, позднее с акцентом вперед и назад | 1 |
| 16        | Положение ноги sur le cou-de-pied, вперед, назад и обхватное                                     | 1 |
| 17        | Battements frappés в сторону, вперед и назад   | 1 |
| 18        | Relevé на полупальцах по I, II, V позиции, с вытянутых ног и с demi-pliés.                       | 1 |
| 19        | Battements tendus-soutenus вперед, в сторону и назад.  | 1 |
| 20        | Préparation для rond de jambe.   | 1 |
| 21-<br>23 | Экзерсис на середине зала  | 3 |
| 24-<br>27 | Аллегро  | 3 |
| 28-<br>32 | Экзерсис на пальцах  | 5 |
| 33-<br>34 | Соревнования   | 2 |