

**Рабочая программа**  
**Курса внеурочной деятельности**  
**«В мире танца»**  
**(5-9 классы)**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа Курса внеурочной деятельности «В мире танца» (5-9 классы) составлена на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ:

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа «Хореография» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с 5 по 9 класс

Программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азов хореографии, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балетных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу включены упражнения и движения классического, народного, балетного и современного танцев, доступные детям 10-15 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

**Цели и задачи обучения.**

*Образовательная цель программы:* приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

*Развивающая цель программы:* воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

*Воспитательная цель программы:* профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

**Задачи курса:**

1. дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
2. использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
3. использовать этические особенности танца для воспитания нравственности,

дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

4. обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;

5. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;

6. увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

### **Организация образовательного процесса.**

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве. На этих занятиях дети получают информацию хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализацию дидактических принципов:

- Принцип сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.
- Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.
- Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.
- Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.
- Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

### **Методы и методические приемы обучения.**

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. беседа,

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует

воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот *метод целостного освоения упражнений*, метод обучения (путём) *ступенчатый и игровой метод*.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшения выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения. Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

### **Содержание работы.**

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
4. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

### ***Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».***

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

### ***Раздел «Танцевальная азбука».***

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного, современного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры

движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

### ***Раздел «Танец».***

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев.

Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий.

В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.

В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности.

После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

### **Планируемые результаты обучения**

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **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,

развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

## **5 класс**

### **Личностные результаты**

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

### **Метапредметные результаты**

#### **регулятивные**

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной внеурочной деятельности

#### **познавательные**

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

#### **коммуникативные**

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

### **Предметные результаты**

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять игровые и плясовые движения;

## **6 класс**

### **Личностные результаты**

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

### **Метапредметные результаты**

#### **регулятивные**

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать 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.

### **познавательные**

- 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 определенном ритме и темпе;

### **коммуникативные**

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

### **Предметные результаты**

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

## **7 класс**

### **Личностные результаты**

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторимый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

### **Метапредметные результаты**

#### **регулятивные**

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

#### **познавательные**

- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

#### **коммуникативные**

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы;

### **Предметные результаты**

- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

## **8 класс**

### **Личностные результаты**

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке

своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

### **Метапредметные результаты**

#### **регулятивные**

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремленность и настойчивость в достижении цели

#### **познавательные**

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

#### **коммуникативные**

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников; с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать
- партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

### **Предметные результаты**

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро - реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

## **9 класс**

### **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.

#### Взаимосвязь программы с образовательными областями

№	Образовательная область	Содержание
1.	Словесность	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Знания о выразительных средствах танца: движение тела, жесты рук, мимика лица, позы.</li> <li>– Понятия о жанрах хореографии, об особенностях танцев народов мира.</li> <li>– Связь хореографии с музыкой. Слушание и анализ танцевальной музыки.</li> <li>– Термины, принятые в хореографии, их правильное произношение и написание.</li> </ul>
2.	Естествознание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Игровые танцевальные этюды в подражание движениям животным, птиц, рыб, явлений природы и т.д.</li> <li>– Язык тела в танце: пантомима, инсценированные, творческие ситуации, танцевальный тренинг.</li> <li>– Времена года в танцевальных композициях.</li> </ul>
3.	Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Понятие «Здоровый образ жизни»: часы общения, беседы, музыкально – ритмические упражнения и игры, гимнастические тесты, комплекс упражнений ритмической гимнастики.</li> <li>– Особенности строения человеческого тела: гибкий скелет, устройство ступней ног, кистей рук, и шеи и т.д.</li> <li>– Условия, обеспечивающие равновесие и устойчивость положения тела в танце: правильная осанка, постановка корпуса, специальные тренировки.</li> <li>– Понятие о предельных физических нагрузках в период репетиции: учитывается физическая нагрузка детей, не допускается перенапряжение мышц, учитывать правильно дыхание при выполнении упражнений и исполнении танцев.</li> </ul>
4.	Культурная антропология	<ul style="list-style-type: none"> <li>– История становления танцевальной культуры у различных народов мира.</li> <li>– Танцевальные костюмы: история костюма, изучение отдельных элементов, их изготовление.</li> <li>– Выдающиеся исполнители танцовщики, знаменитые хореографы, балетмейстеры, мастера танцев.</li> <li>– Понятие о танцевальных обрядах у различных народов мира.</li> </ul>
5.	Технология	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Понятие о тренинге танцора: классический экзерсис, народно-характерный экзерсис, тренаж на современную пластику, комплекс ритмической гимнастики.</li> <li>– Освоение специальных упражнений на выработку выносливости, силы, ловкости, выразительности поз и танцевальных фигур: разминка, освоение шага, экзерсис прыжки, партерная гимнастика, освоение танцевальных элементов, движений и комбинаций.</li> <li>– Изучение народных, историко – бытовых и современных танцев.</li> <li>– Постановка танцевальных номеров, на основе изученного материала.</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Постановка самостоятельных творческих работ: танцевальные композиции по выбранной теме.</li> </ul>
6.	Искусство	<p>Беседы о хореографическом искусстве, просмотр фрагментов балетов, концертных выступлений и т.д.</p> <p>Посещение выступлений танцевальных коллективов, ансамблей песни и пляски, балетов и т.д.</p>
7.	Психологическая культура	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Понятие об особенностях психологии деятельности профессионального танцора.</li> <li>– Уроки актёрского мастерства: понятие «Душа танца», можно ли в танце передать настроение исполнителя, почему зрители плачут или смеются.</li> <li>– Особенности диагностики личностного развития обучающихся.</li> <li>– Танцевальный тренинг, игры психо – эмоциональной разгрузки, тренинг общения, релаксация.</li> </ul>
8.	Математика	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Понятие о симметрии, ритме, темпе, размере и других музыкальных характеристиках, необходимых для исполнительского мастерства танцора.</li> <li>– Различные построения и перестроения, рисунок танца, условные точки танцевального зала.</li> <li>– Ракурсы повороты, танцевальные позы, движения с расчётом высоты, разворота, подъёма и т.д.</li> </ul>
9.	Социальная практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Понятие о правилах хорошего тона, тематические часы общения.</li> <li>– Понятие о правах безопасности гражданина.</li> <li>– Требования к обучающимся, беседы, инструктажи.</li> </ul>

**Тематическое планирование внеурочной деятельности**  
**«В мире танца»**  
**5 класс**

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
	<b>Раздели « Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b>		
<b>1</b>	<b>Вводное занятие, объяснение тем учебного года. Правила техники безопасности инструктаж как правильно вести себя в помещении и в классе в учреждении.</b>	0,5	
<b>2</b>	<b>Постановка корпуса, позиции и положения ног стоя в линиях на середине зала.</b>		
	- Объяснение значения правильной постановки корпуса, основные положения ног.	0,5	
	- Основная стойка пятки вместе носки врозь, руки опущены вдоль корпуса на талии, на юбочке. Основная стойка пятки вместе носки врозь, руки опущены вдоль корпуса.	0,5	
	- Основная стойка пятки и носки соединены(VI- позиция). Позиции ног VI- позиция узкая дорожка, I- позиция домик. Позиции ног II- позиция широкая дорожка или мишка косолапый.	0,5	
<b>3</b>	<b>Постановка корпуса позиции и положения рук</b>		
	- Положение рук на талии: закрыты на пояс тыльной и наружной стороной кисти, руки опущены вдоль корпуса.	0,5	
	- Положение рук за спиной ладошка на ладошку - полочка, замочек.	0,5	
	- Положение рук в паре за руки (руки соединены внизу).	0,5	
<b>4</b>	<b>Элементы музыкальной грамоты</b>		
	- Музыкальные танцевальные темы	0,5	
	- Медленно, быстро, умеренно Настроение в музыке и танце	0,5	
	- Определение характера музыки, умение подобрать оригинальное исполнение движения	0,5	
<b>5</b>	<b>Коллективно – порядковые движения пространственные перестроения.</b>		
	- Ознакомление с правилами перестроения по залу с видами перестроений.	0,5	
	- Движения в тройках в змейке стоя друг за другом взявшись за руки. Движения с ускорением и замедлением темпа.	0,5	
	- Круг в круге. Выполняются упражнения на внимание. Упражнения, стоя в круг в круге два круга двигаются в разных направлениях.	0,5	
	- Перестроение в разных направлениях по залу. Движение линий, вперёд сохраняя интервалы, соблюдая ровность линий.	0,5	
	- Движение в одну колонну, шагом с высоко поднятым коленом. Движение две колонны шагом с высоко поднятым коленом	0,5	
	- Перестроение из одной колонны в две.	0,5	
	- Движение две колонны шагом с высоко поднятым коленом.	0,5	
<b>8</b>	<b>Слушание музыки</b>		

	- Выразительные средства музыки и танца Основные выразительные средства музыки	0,5	
	- Понятие размер, музыкальная фраза. - Прохлопывание ритмического рисунка про звучащей мелодии	0,5	
<b>7</b>	<b>Упражнения на развитие основных групп мышц</b>		
	- Объяснение и показ упражнений на развитие основных групп мышц.	0,5	
	- Упражнения для головы наклоны вперед, назад, в сторону. Упражнения для плечей поднимание и опускание плечей двух вместе и поочередно.	0,5	
	-Работа пальчиков считаем поочередно пальчики, уточка - пальчики вместе к большому.	0,5	
	- Круговые движения кистью руки поочередно. Сгибание рук в локтях прямой угол.	0,5	
	- Наклоны корпуса вперед, в сторону. Мельница руками с наклоном корпуса вперед.	0,5	
	- Приседание по VI – позиции без отрыва пяток от пола.	0,5	
	- Пружинка на каждую четверть затем приседание.	0,5	
<b>II</b>	<b>Раздел « Танцевальная азбука»</b>		
<b>1</b>	<b>Виды шага и бега по кругу и по диагонали</b>		
	-Объяснение о различных видах шага и бега.	0,5	
	- Движение по кругу в разных направлениях (по часовой и против часовой стрелки).	0,5	
	- Построение, в круг, взявшись за руки.	0,5	
	- Сужение и расширение круга, взявшись за руки.	0,5	
	- Построение в круг спокойная ходьба по кругу друг за другом.	0,5	
	- Движение по кругу, сохранение интервалов «Каравай».	0,5	
	-Шаг на полупальцах, на пятках. Шаг на внутренней и наружной стороне стопы. Шаг с высоким подниманием колена марш.	0,5	
	-Легкий бег на полупальцах. Бег в рассыпную по залу умей найти своё место.	0,5	
	- Бег с высоко поднятыми коленями впереди «Лошадка». Бег с захлестыванием голени назад.	0,5	
	- Шаг сидя в grand plie (на корточках). Шаг с захлестыванием голени назад.	0,5	
	<b>Современная хореография</b>		
	-Знакомство с основами современной хореографии, с манерой исполнения номеров на современную тематику,	0,5	
	-Правильность исполнения движений, комбинаций.	0,5	
	Пластичные движения рук. Упражнения на пластику тела на середине зала. Пластика движения тела.	0,5	
	- Мягкие переводы рук в разных направлениях. Твёрдые руки, четкость переводов рук.	0,5	
<b>8</b>	<b>Партерный экзерсис</b>		
	- Поднимание ног на 90 градусов через сгибание в коленях. Подготовка к мостику голова и плечи на полу корпус поднимается.	0,5	

	Релаксирующие упражнения, лёжа на спине, на животе.	0,5	
	-Упражнения для развития выворотности ног. Поднимание согнутых в коленях ног.	0,5	
	-Согнутые в коленях ноги поочерёдно поворачиваем вправо влево. Поднимание прямых ног за голову.	0,5	
	Упражнения на расслабление.	0,5	
<b>9</b>	<b>Упражнения на расслабление</b>		
	- Расслабляющие движения, лёжа на спине. «Цветочек» цветок растёт и распускается.	0,5	
	-Подтянутый и расслабленный корпус, лёжа на спине. Поющие твёрдые и мягкие руки. Комбинация на восстановление дыхания.	0,5	
10	Постановка танцев. Репетиционная работа	<b>11</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	

**Тематическое планирование внеурочной деятельности  
«В мире танца»**

6класс

№	Тема	Кол- во часов	
	<b>Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b>		
<b>1</b>	<b>Вводное занятие объяснение новых направлений хореографии, которые будем изучать в течение учебного года. Правила техники безопасности игра «Знай как правильно вести себя в классе».</b>	0,5	
<b>2</b>	<b>Постановка корпуса. Позиции ног.</b>		
	- Ознакомление с постановкой корпуса у станка, как новым элементом хореографии.	0,5	
	- Подтянутый корпус, стоя на середине зала, руки на поясе. Подтянутый корпус, пятки вместе носки врозь, I свободная позиция.	0,5	
	- Ознакомление с основными позиц. ног классического танца, необходимость их изучения. Объяснение и показ правильного исполнения переводов ног из позиции в позицию.	<b>0,5</b>	
	- Шестая позиция ног на середине зала, корпус подтянут.	0,5	
	- Первая свободная позиция ног на середине зала. Первая позиция ног лицом к станку.	0,5	
	- Третья позиция ног.	0,5	
<b>3</b>	<b>Постановка корпуса позиции и положения рук</b>		
	- Ознакомление с классическим экзерсисом, с позициями рук классического танца.	<b>0,5</b>	
	- Положение рук на поясе, в кулачках, положение рук на юбочке.	0,5	
	- Постановка кисти руки классического танца. - Подготовительное положение рук классического танца.	0,5	
	- Первая позиция рук. - Переводы рук из позиции в позицию: из подготовит. положения в первую позицию	<b>0,5</b>	
	<b>Элементы музыкальной грамоты</b>		
	- Музыкальные танцевальные темы Медленно, быстро, умеренно	0,5	
	- Настроение в музыке и танце Определение характера музыки, умение подобрать оригинальное исполнение движения	0,5	
<b>4</b>	<b>Коллективно-порядковые, движения пространственные перестроения.</b>		
	-Ознакомление с усложнёнными, перестроениями по залу под ритмически сложную музыку.	<b>0,5</b>	
	- Шаг па марше вход в класс. Шаг па марше с Plie на первый такт, с акцентом (сдвиг. ритм). - Движение линий, вперёд сохраняя интервалы, соблюдая ровность линий.	0,5	
	- Движение в одну и две колонны. Перестроение из одной колонны в две.	0,5	

	- Перестроение из двух колонн в четыре. Движение по диагонали.	0,5	
	<b>Раздел «Танцевальная азбука</b>		
<b>1</b>	<b>Виды шага и бега по кругу.</b>		
	-Объяснение основных видов шага и бега, которые развивают коленный и голеностопный суставы.	<b>0,5</b>	
	-Шаг с высоким подниманием колена. Шаг на полупальцах, на пяточках. Шаг на внутренней и наружной стороне стопы.	0,5	
	- Бег с высоким подниманием колена вперёд. - Бег с захлестыванием голени назад.	0,5	
	- Подскоки по одному и в паре. Боковой галоп по одному и в паре.	<b>0,5</b>	
	- Полька по диагонали по одному.	<b>0,5</b>	
<b>2</b>	<b>Основные элементы классического танца.</b>		
	- Ознакомление с основным видом хореографического искусства классическим экзерсисом.	0,5	
	- Releve по VI позиции раскладка 1 такт 4/4. Plie по VI позиции раскладка 1 такт 2/4. На середине зала.	0,5	
	- Demi plie по VI позиции на середине зала раскладка 1 такт 4/4, 1 такт 2/4.	0,5	
	- Demi plie по I позиции на середине зала в комбинации с Releve.	<b>0,5</b>	
	- Перегибы корпуса в сторону из I позиции, стоя на середине зала.	<b>0,5</b>	
	- Перегибы корпуса во всех направлениях, стоя в I позиции на середине зала.	0,5	
<b>3</b>	<b>Партерный экзерсис.</b>		
	- Ознакомление с упражнениями на выворотность, на развитие коленного сустава, на пластичность и гибкость тела.	<b>0,5</b>	
	-Упражнения для развития выворотности ног. Поднимание согнутых в коленях ног. Согнутые в коленях ноги поочередно поворачиваем вправо влево. - «Лягушка» лёжа на спине.	<b>0,5</b>	
	- Подготовка к мостику. Мостик из положения лёжа.	<b>0,5</b>	
	- Поднимание прямых ног за голову. Поднимание ног на 90 градусов (прямых).	<b>0,5</b>	
	-Релаксирующие упражнения, лёжа на спине, на животе.	<b>0,5</b>	
	- «Велосипед» лёжа на спине.	0,5	
<b>4</b>	<b>Упражнения на восстановление дыхания</b>		
	- Объяснение и показ правильного исполнения упражнений на восстановление дыхания.	<b>0,5</b>	
	- Подтянутый и расслабленный корпус лёжа на спине.	<b>0,5</b>	
	- Поющие твердые и мягкие руки	0,5	
	- Комбинация на восстановление дыхания	<b>0,5</b>	
	<b>Раздел «Танец»</b>		
	Постановка танцевальных композиций	5	

	- Ознакомление с репертуаром (в устной форме) объяснение манеры исполнения танцев репертуара, ознакомление с наиболее трудными движениями и комбинациями танца. Проучивание танцевальных комбинаций номера	<b>5</b>	
	- Отработка концертного номера.	<b>5</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	

**Тематическое планирование внеурочной деятельности**  
**««В мире танца»**  
**7 класс**

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
	<b>Раздел « Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b>		
<b>1</b>	<b>Вводное занятие, объяснение тем учебного года. Правила техники безопасности инструктаж как правильно вести себя в помещении и в классе в учреждении.</b>	0,5	
<b>2</b>	<b>Постановка корпуса позиции и положения рук</b>		
	- Правильное положение рук классического танца, ознакомление с переводами рук из позиции в позицию.	0,5	
	- Постановка кисти классического танца. Подготовительное положение рук, стоя на середине зала	0,5	
	- . - Первая и третья позиция рук классического танца, стоя на середине зала. .	0,5	
	-Переводы рук из подготовительного положения в первую позицию. Переводы рук из первой позиции в третью.	0,5	
	- Комбинация на различное сочетание переводов рук из положения в положение.	0,5	
<b>3</b>	<b>Постановка корпуса позиции и положения ног на середине зала</b>		
	- Ознакомление с позициями ног классического танца показ правильности их исполнения, стоя у станка.	0,5	
	- Первая свободная позиция ног одной рукой за станок, вторая рука в подготовительном положении.	0,5	
	- Вторая свободная позиция ног одной рукой за станок вторая рука в подготовительном положении.	0,5	
	<b>Раздел «Танцевальная азбука»</b>		
	<b>Основные элементы классического танца</b>		
	- Releve по VI позиции раскладка 1 такт 4/4. Plie по VI позиции раскладка 1 такт 2/4. На середине зала.	0,5	
	- Demi plie по I позиции на середине зала в комбинации с Releve.	0,5	
	- Battement tendu из I позиции в сторону на середине зала раскладка 2 такта 2/4.	0,5	
	- Demi plie по II свободной позиции на середине зала, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	0,5	
	- Demi plie по I и II позиции на середине зала в комбинации с Releve, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	0,5	
	<b>Основные элементы Народно – сценического танца</b>		
	-История народного танца его происхождение.	0,5	
	-Постановка корпуса народно-характерного танца. Положения и позиции рук народного танца.	0,5	
	-Положения рук: простые и сложные комбинации.	0,5	
	- Позиции ног: выворотные позиции ног первая, вторая.	0,5	
	-Позиции ног: невыворотные позиции ног шестая, вторая.	0,5	
	-Манера исполнения русских народных движений на середине зала.	0,5	
	- Приставные шаги в сторону с выносом ноги на каблук.	0,5	
	- Переступание на полупальцах по шестой позиции.	0,5	
	- Перескоки на каблук. Простейшие дробные выстукивания (дробь на ритмический рисунок).	0,5	



- Молоточки с заворотом корпуса и разворотом корпуса.	0,5	
-Комбинация проученных движений с элементами народного танца.	0,5	
<b>Современная хореография</b>		
-Знакомство с основами современной хореографии, с манерой исполнения номеров на современную тематику,	0,5	
-Правильность исполнения движений, комбинаций.	0,5	
- Пластичные движения рук. Упражнения на пластику тела на середине зала.	0,5	
- Мягкие переводы рук в разных направлениях. Твёрдые руки, четкость переводов рук.	0,5	
- Пластика движения поворотов головы.	0,5	
- Работа кистью руки, работа рук в локтевом суставе. Сгибание и разгибание рук в локте.	0,5	
- Вращательные упражнения рук в локтевом суставе.	0,5	
- Скрепление рук в замок за спиной. Наклон вперед со скрепленными руками за спиной.	0,5	
- Тающее приседание в Demi plie. Приседание в Demi plie с выносом ноги в сторону.	0,5	
<b>Партерный экзерсис</b>		
- Ознакомление с движениями на развитие и укрепление коленного сустава упражнений для бедра, голеностопного сустава, на развитие основных групп мышц.	0,5	
-Круговые движения стопой. Сгибание и разгибание стопы. Сокращение и вытягивание стопы.	0,5	
- Сгибание ног в колене поочередно. Сгибание ног в коленях и подтягивание ног к груди.	0,5	
- Согнутые ноги положить на пол вправо влево, руки стоят на полу спина прямая.	0,5	
- Махи прямыми ногами, правой левой.	0,5	
- Поднимание прямых ног на 90 градусов, держание прямого угла. Наклоны к прямым ногам.	0,5	
- Поднимание туловища, навверх, держась руками за пол, ноги прямые.	0,5	
- Группировка обхват коленей руками. Стоя на коленях махи ногами назад.	0,5	
- Упражнения на расслабление, стоя на середине зала. Релаксирующие упражнения.	0,5	
<b>Раздел «Танец»</b>		
Массовые танцы	1	
Танцевальные композиции	10	
Музыкально – танцевальные игры	1	
<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	

**Тематическое планирование внеурочной деятельности  
«Хореография»  
8-9 класс**

№	Тема	Кол-во часов	Примечание
	<b>Раздел « Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b>		
<b>1</b>	<b>Вводное занятие, объяснение тем учебного года. Правила техники безопасности инструктаж как правильно вести себя в помещении и в классе в учреждении.</b>	1	
<b>2</b>	<b>Постановка корпуса позиции и положения рук</b>		
	- Правильное положение рук классического танца, ознакомление с переводами рук из позиции в позицию.	1	
	- Подготовительное положение рук, стоя на середине зала.	1	
	- Первая позиция рук классического танца, стоя на середине зала.	1	
	- Третья позиция рук, стоя на середине зала.	1	
	-Позиции рук классического танца: подготовительное положение, I позиция рук. Переводы рук из подготовительного положения в I позицию.	1	
	-Переводы рук из подготовительного положения в первую позицию.	1	
	- Переводы рук из позиции в позицию: переводы рук из подготовительного положения в первую позицию, из первой позиции в третью позицию.	1	
	- Комбинация на различное сочетание переводов рук из положения в положение.	1	
<b>3</b>	<b>Постановка корпуса позиции и положения ног на середине зала</b>		
	- Ознакомление с позициями ног классического танца показ правильности их исполнения, стоя у станка.	1	
	- Первая свободная позиция ног одной рукой за станок, вторая рука в подготовительном положении.	1	
	- Вторая свободная позиция ног одной рукой за станок вторая рука в подготовительном положении.	1	
	- Вторая свободная позиция ног одной рукой за станок вторая рука в подготовительном положении.	1	
<b>6</b>	<b>Коллективно-порядковые, движения пространственные перестроения.</b>		
	-Ознакомление с усложнёнными, перестроениями по залу под ритмически сложную музыку.	1	
	- Перестроение по залу «Конверт».	1	
	- Движение линий, вперёд сохраняя интервалы, соблюдая ровность линий.	1	
	- Движение в одну и две колонны.	1	
	- Перестроение из одной колонны в две.	1	
	- Перестроение из двух колонн в четыре.	1	
	- Движение по диагонали.	1	
	<b>Раздел «Танцевальная азбука»</b>		
	<b>Основные элементы классического танца</b>		

- Releve по VI позиции раскладка 1 такт 4/4. Plie по VI позиции раскладка 1 такт 2/4. На середине зала.	1	
- Demi plie по VI позиции на середине зала раскладка 1 такт 4/4, 1 такт 2/4.	1	
- Demi plie по VI позиции на середине зала раскладка 1 такт 4/4, 1 такт 2/4.	1	
- Demi plie по I позиции на середине зала в комбинации с Releve.	1	
- Battement tendu из I позиции в сторону на середине зала раскладка 2 такта 2/4.	1	
- Battement tendu из I позиции в сторону на середине зала раскладка 2 такта 2/4.	1	
- Demi plie по II свободной позиции на середине зала, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	1	
- Demi plie по II свободной позиции на середине зала, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	1	
- Demi plie по I и II позиции на середине зала в комбинации с Releve, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	1	
- Demi plie по I и II позиции на середине зала в комбинации с Releve, раскладка 1 такт 4/4, 2 такта 2/4.	1	
- Battment tendu из I позиции, вперёд, назад лицом к станку (держась за опору) раскладка 2 такта 2/4.	1	
- Battment tendu из I позиции, вперёд, назад лицом к станку (держась за опору) раскладка 2 такта 2/4.	1	
- Battment tendu из I позиции, в сторону, назад лицом к станку (держась за опору) раскладка 2 такта 2/4.	1	
- Battment tendu из I позиции, в сторону, назад лицом к станку (держась за опору) раскладка 2 такта 2/4.	1	
- Комбинация на Battment tendu из I позиции во всех направлениях (в сторону, вперёд, назад) лицом к станку (держась за опору).	1	
- Комбинация на Battment tendu из I позиции во всех направлениях (в сторону, вперёд, назад) лицом к станку (держась за опору).	1	
<b>Основные элементы Народно – сценического танца</b>		
-История народного танца его происхождение.	1	
-Постановка корпуса народно-характерного танца. Положения и позиции рук народного танца.	1	
-Положения рук: простые и сложные комбинации.	1	
- Позиции ног: выворотные позиции ног первая, вторая.	1	
-Манера исполнения русских народных движений на середине зала.	1	
- Приставные шаги в сторону с выносом ноги на каблук.	1	
- Переступание на полупальцах по шестой позиции.	1	
- Перескоки на каблук. Простейшие дробные выстукивания (дробь на ритмический рисунок).	1	
- Молоточки с заворотом корпуса и разворотом корпуса.	1	
-Комбинация проученных движений с элементами народного танца.	1	
- Ковырялочка с выносом ноги на каблук.	1	
- Ковырялочка в повороте.	1	
- Ковырялочка в повороте.	1	
- Выпады в сторону с выносом ноги на каблук.	1	

- Выпады в сторону с выносом ноги на каблук.	1	
- Самостоятельное составление комбинаций на проученные движения	4	
<b>Раздел «Танец»</b>		
<b>Постановка танцевальных композиций. Современный танец.</b>		
- Объяснение манеры исполнения, лексики номера, основных принципов построения танца, объяснение правильности исполнения основных движений и комбинаций танца.	2	
- Основные движения танца. Проучивание основного шага танца.	1	
- Комбинация на основные движения первой части танца.	1	
- Проучивание основных переходов первой части танца.	1	
- Соединение первой части танца.	1	
- Соединение первой части танца.	1	
- Основные движения второй части танца.	1	
- Комбинация на основные движения второй части танца.	1	
- Проучивание основных переходов второй части танца.	1	
- Перестроения, входящие в танец.	1	
- Перестроения, входящие в танец.	1	
- Соединение второй части танца.	1	
- Проучивание концовки танца. Соединение всех частей танца. Отработка танца.	1	
<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	

## Используемая литература

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО,2007)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова,Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
12. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)

## Учебно-методический комплекс.

1. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях».-Киев: Музична Україна, 1985)
2. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
3. Т. А. Затыкина, Л. В. Стрелетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС,2008)
5. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие».-СПб.:Детство-пресс,2001).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**"ЗВИЗЖЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА",**  
Мозгунова Наталья Александровна, ДИРЕКТОР

18.10.23 21:07 (MSK)

Сертификат CC73A3AEBCE2FC34E9D9061CBCAD4A23