

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 21»

ПРИНЯТО

решением

педагогического совета

МБОУ «Лицей № 21»

Протокол от «25» мая 2023 г. № 9

УТВЕРЖДЕНО

приказом по МБОУ «Лицей № 21»

от «26» мая 2023 г. № 428

Директор МБОУ «Лицей № 21»

_____ И.А. Первенкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«В РИТМЕ ТАНЦА»
10 - 11 классы

Составители программы:
учитель физической культуры
(хореограф)

Краснопивцева Е.В.

1. Содержание курса внеурочной деятельности

Внеурочная музыкальная деятельность содержит в себе комплексный подход ко всем видам хореографической деятельности. Она нацелена на поддержание интереса детей к танцу. Школьники получают заряд положительных эмоций от демонстрации своих творческих результатов в самых разных формах.

Раздел	Содержание тем программы
1. Ритмика	<p>1. Ритмические упражнения: -упражнения на дыхание; -физиологическая разминка по принципу сверху вниз.</p> <p>2. Упражнения на ковриках: -лежа на животе- поднимание рук и ног одновременно, поочередно, покачивание; -лежа на спине поднимание ног, махи ногами; -сидя- сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; -статические позы (вспомогательные)- «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д.</p> <p>3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей: -движения в образах; -пантомима.</p> <p>4. Упражнения на пластику и расслабление: -пластичные упражнения для рук; -наклоны корпуса в координации с движениями рук; -напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.</p> <p>5.Пространственные упражнения: -продвижения с прыжками, бег, поскоки; -перестроение из одной фигуры в другую.</p> <p>6.Ритмические комбинации: -связки ритмичных движений; -этюды; -танцевальная импровизация.</p>
2.Элементы классического танца	<p>1.Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение); -плие; -пор-де-бра.</p> <p>2.Упражнения на середине зала: - приседание и полуприседание; Поднимание стопы на полупальцы; Движение в координации рук и ног по позициям, повороты.</p> <p>3 Прыжки, вращения: -прыжки на месте по I, II, III позициям ног; -вращения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.</p> <p>4.Комбинации движений классического танца: - этюды; -координация движений рук и ног в исполнении прыжков и вращений; - координация рук и ног в исполнении движений на середине.</p>
3.Элементы русского народного танца	<p>1.Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).</p> <p>2. Основные танцевальные движения: -танцевальные шаги- с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы-одинарный, двойной, тройной; -повороты, прыжки.</p> <p>3. Комбинации русского народного танца «Плясовая».</p>
4. Элементы бального	<p>1. Основные положения рук, ног, положения в парах, поклон (усложнение).</p>

<p>танца и историко-бытового</p>	<p>2. Основные элементы бального танца: - элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»; - свободная композиция (работа в паре); -элементы танца «Вальс» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты. 3. Комбинации историко – бытового танца (полонез, менуэт, полька)</p>
<p>5. Постановочно-репетиционная работа</p>	<p>1.Изучение движений танцевального номера; 2.Отработка движений танцевального номера; 3.Соединение движений в комбинации; 4.Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок; 5.Репетиционная работа.</p>

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- устанавливать значение ритмических упражнениями для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования.
- усиление мотивации к социальному познанию и творчеству;

Метапредметные:

- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;

Предметные результаты: учащиеся должны стать социально-активной личностью, должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене.

Должны знать:

- названия движений нового экзерсиса; - основные позиции рук и ног в танцах латиноамериканской и европейской программ; - особенности исполнения танца «Вальс», народно-сценический танец; - отличительные особенности исполнения бального танца европейской программы «Быстрый фокстрот»; - значение слов ритм, акцент, темп; - новые направления и виды хореографии и музыки; - жанры музыкальных произведений.

Должны уметь:

- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок; - определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии; - четко определять начало

и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения; - исполнять основные движения кубинского танца «Вальс», народно-сценический танец; - самостоятельно исполнять бальный танец европейской программы «Быстрый фокстрот»; - создавать собственные танцевальные этюды, используя движения и элементы, выученные на уроках; - выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции; - контролировать и координировать своё тело; - сопереживать и чувствовать музыку.

Форма занятий - групповая и индивидуальные занятия, со всей группой одновременно и с солистами для отработки сольных партий.

Беседы о ритмике знакомят ребят с особенностями реалистического хореографического искусства, его видами; раскрывает общественно-воспитательную роль танца. Все это направлено на развитие духовной культуры детей.

Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление. Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть очень компактная, отражает необходимую информацию по теме.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во академических часов	Форма проведения занятий	Информация об использовании по каждой теме ЭОР (ЦОР)	Воспитательный компонент
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-zanyatiyah-horeografii-6437152.html	Физическое воспитание.
2	Азбука музыкального движения.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/otkritiy-urok-po-ritmike-na-temu-azbuka-muzikalnogo-dvizheniya-2958688.html	Духовно – нравственное развитие и воспитание.
3	Система упражнений на развитие ритма.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/ritmiko-tancevalnyj-kompleks-na-urokah-horeografii-6282887.html	Познавательное направление воспитания.
4	Музыкально-прогрессивные упражнения.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/metodika-prepodavaniya-muzikalnogo-soprovozhdeniya-na-urokah-horeograficheskogo-kollektiva-4205840.html	Познавательное направление воспитания.

5	Развитие пластики тела.	1	Тренировочная работа.	https://infourok.ru/razrabotka-otkrytogo-uroka-po-horeograficheskomu-tvorchestvu-na-temu-razvitie-plastiki-parternaya-gimnastika-4500871.html	Познавательное направление воспитания.
6	Расслабление в танце.	1	Тренировочная работа.	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-horeografii-na-temu-sovremennaya-horeografiya-tanec-modern-izolyaciya-3055149.html	Физическое воспитание.
7	Комплекс упражнений на укрепление мышц плечевого пояса.	1	Тренировочная работа.	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-kompleks-uprazhnenij-dlya-ruk-i-plechevogo-poyasa-4628718.html	Эстетическое воспитание.
8	Основные принципы дыхания.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/osobenno-sti-dyhatelnoj-gimnastiki-v-horeografii-4307514.html	Познавательное направление воспитания. Эстетическое воспитание.
9	Комплекс для развития гибкости позвоночного столба.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/doklad-gibkost-v-horeografii-1233319.html	Познавательное направление воспитания.
10	Ритмы, синкопы, музыкальные рисунки.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/prezentaciya-osnovnye-vyrazitelnye-sredstva-tancevalnogo-iskusstva-6367823.html	Физическое воспитание.
11	Комплекс упражнений для установки дыхания.	1	Тренировочная работа.	https://infourok.ru/dyhatelnye-praktiki-v-horeografii-5513909.html	Познавательное направление воспитания.
12	Разминка: дыхательная гимнастика.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/osobenno-sti-dyhatelnoj-gimnastiki-v-horeografii-4307514.html	Эстетическое воспитание.
13	Исполнение силовых упражнений и связь с музыкой.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/plankonspekt-silovaya-nagruzka-po-horeografii-s-umk-2172714.html	Физическое воспитание.
14	Комплекс упражнений для мышц стоп, развития подъема.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij-dlya-ukrepleniya-myshc-stopy-i-razvitiya-krasivogo-podyoma-6138130.html	Эстетическое воспитание.
15	Прыжковые музыкально-ритмические комбинации.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/statya-osnovy-tehniki-ispolneniya-pryzhkov-v-klassicheskom-tance-4519858.html	Познавательное направление воспитания.
16	Импровизация.	1	Тренировочная работа.	https://infourok.ru/statya-improvizaciya-v-horeografii-3257472.html	Эстетическое воспитание.
17	Работа корпуса в горизонтальном положении.	1	Тренировочная работа.	https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-postanovka-korpusa-v-klassicheskom-tance-3491729.html	Эстетическое воспитание.
18	Упражнения на развитие и напряжение, в современном танце.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/master-klass-po-horeografii-improvizaciya-v-sovremennoj-horeografii-6278772.html	Эстетическое воспитание.

19	Расслабление и напряжение в современном танце.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-metodika-i-osnovnye-principy-tehniki-sovremennogo-tanca-5025961.html	Познавательное направление воспитания.
20	Импровизация.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/statya-improvizaciya-v-horeografii-3257472.html	Познавательное направление воспитания.
21 – 22	Модерн в партере (modern parter).	2	Практическая работа.	https://infourok.ru/osobenno-sti-postroeniya-uroka-sovremennoj-horeografii-pri-ispolzovanii-elementov-tancevalnoj-tehniki-tanca-modern-4439813.html	Познавательное направление воспитания.
23	Работа в парах.	1	Тренировочная работа.	https://infourok.ru/konspekt-otkritogo-zanyatiya-po-sovremennoj-horeografii-kontaktная-improvizaciya-tema-zanyatiya-rabota-v-parah-tochki-opori-3117673.html	Познавательное направление воспитания.
24	Импровизационная работа.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-po-horeografii-na-temu-improvizaciya-1326246.html	Физическое воспитание.
25 – 26	Контракшен (contruction) в современном танце.	2	Практическая работа.	https://infourok.ru/plan-konspekt-zanyatiya-contemporary-dance-osnovy-6120581.html	Эстетическое воспитание.
27	Перемещение корпуса в пространстве.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-postanovka-korpUSA-v-klassicheskom-tance-3491729.html	Эстетическое воспитание.
28	Прыжки в стиле модерн (modern).	1	Тренировочная работа.	https://infourok.ru/osobenno-sti-postroeniya-uroka-sovremennoj-horeografii-pri-ispolzovanii-elementov-tancevalnoj-tehniki-tanca-modern-4439813.html	Эстетическое воспитание.
29 – 30	Прыжки в продвижении.	2	Практическая работа.	https://infourok.ru/uchebno-metodicheskoe-posobie-dlya-prepodavatelej-horeografii-azbuka-tancora-pryzhki-4610973.html	Физическое воспитание.
31 – 32	Составление комбинаций на основе изученных движений.	2	Практическая работа.	https://infourok.ru/metodika-sostavleniya-kombinacij-dlya-tanca-2116551.html	Духовно – нравственное развитие и воспитание.
33 – 34	Комбинации из изученных движений. Итоги года.	2	Практическая работа.	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-horeografii-na-temu-posledovatelnost-dvizhenij-na-urokah-klassicheskogo-tanca-5090333.html	Познавательное направление воспитания.

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во академических часов	Форма проведения занятий	Информация об использовании по каждой теме ЭОР (ЦОР)	Воспитательный компонент
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-zanyatiyah-horeografii-6437152.html	Физическое воспитание.
2	Азбука музыкального движения.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/metodicheskaaya-razrabotka-azbuka-muzykalnogo-dvizheniya-5590011.html	Духовно – нравственное развитие и воспитание.
3 – 4	Элементы классического танца.	2	Практическая работа.	https://infourok.ru/metodicheskoeposobie-popredmetuklassicheskij-tanec-dlya-uchashihsya-horeograficheskogo-otdeleniya-6472279.html	Познавательное направление воспитания.
5 – 6	Элементы народно-сценического танца.	2	Практическая работа.	https://infourok.ru/referat-pohoreografii-na-temuosnovnye-elementy-russkoganarodnogo-tanca-4304067.html	Познавательное направление воспитания.
7 – 8	Элементы эстрадного танца.	2	Тренировочная работа.	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-v-pomoschpedagoguhoreografu-porganizacii-i-provedeniyu-estradnogo-tanca-3350366.html	Познавательное направление воспитания.
9	Работа над репертуаром.	1	Тренировочная работа.	https://infourok.ru/repertuarlicohoreograficheskogokollektiva-4580254.html	Физическое воспитание.
10	Техника вращений в диагональ, по кругу.	1	Тренировочная работа.	https://infourok.ru/masterklass-tehnika-ispolneniyavrashenij-pri-obuchenii-narodno-scenicheskumutancu-6371993.html	Эстетическое воспитание.
11	Комбинированные вращения в диагональ.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/konspektzanyatiya-pohoreografii-kompleks-uprazhnenij-podiagonali-5841658.html	Познавательное направление воспитания. Эстетическое воспитание.
12	flic–flac (с акцептом, с переступанием, с подскоком).	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/razrabotkauroka-kazahskogo-tanca-poteme-flic-flac-5843548.html	Познавательное направление воспитания.
13	Изучение grand battement в большой позе на середине зала.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/klassicheskij-exersice-grand-battement-jete-4322271.html	Физическое воспитание.
14	Изучение танцевальных движений и комбинаций.	1	Тренировочная работа.	https://infourok.ru/metodicheskaaya-razrabotka-pohoreografii-na-temuposledovatelnost-dvizhenij-na-urokah-klassicheskogotanca-5090333.html	Познавательное направление воспитания.

15	Специфика танцевального искусства в разрезе исторических эпох.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/referat-po-istorii-horeografii-na-temu-stanovlenie-i-rascvet-horeograficheskogo-iskusstva-4007161.html	Эстетическое воспитание.
16	История мужского и женского костюма в разрезе исторических эпох.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/statya-na-temu-iz-istorii-tancevalnogo-kostyuma-4958501.html	Физическое воспитание.
17	Направление Contemporary dance.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/prezentaciy-a-po-horeografii-kontemporari-tanec-1218444.html	Эстетическое воспитание.
18	История возникновения вальса.	1	Практическая работа.	https://infourok.ru/doklad-na-temu-vals-istoriya-i-osobennosti-odnogo-iz-samyh-izvestnyh-balnyh-tancev-4259360.html	Познавательное направление воспитания.
19	Техника исполнения танца Вальс (под счет).	1	Тренировочная работа.	https://infourok.ru/uchebnoe-posobie-osnovy-vals-a-5358737.html	Эстетическое воспитание.
20	«Медленный вальс», «Вальсовый квадрат» в паре.	1	Тренировочная работа.	https://infourok.ru/rabochaya-programma-shkolnyj-vals-6642551.html	Эстетическое воспитание.
21 – 22	«Фигурный вальс» – тур вальса вправо первая половина, вторая половина, полный поворот.	2	Практическая работа.	https://infourok.ru/balnyi-tanec-metodicheskie-rekomendacii-po-kompozicii-i-postanovke-balnih-tancev-2355727.html	Эстетическое воспитание.
23 – 24	Вальс – «король» танцев. История возникновения вальса, «Фигурный вальс», Вальс «Дружба», «Медленный вальс», «Прощальный вальс».	2	Практическая работа.	https://infourok.ru/balnyi-tanec-metodicheskie-rekomendacii-po-kompozicii-i-postanovke-balnih-tancev-2355727.html	Познавательное направление воспитания.
25	Изучение техники исполнения танца фигурный вальс.	1	Практическая работа.	https://yandex.ru/video/preview/695188628194723978?text=хореографии%2011%20класс%20ИЗУЧЕНИЕ%20техники%20исполнения%20танца%20фигурный%20вальс.&path=yandex_search&parent-reqid=1687974554147374-14701774217723469027-balancer-17leveler-kubr-yp-vla-166-BAL-6566&from_type=vast	Познавательное направление воспитания.
26 – 27	Повторение ранее изученных танцев, прохождение по кругу с помощью и без помощи педагога.	2	Практическая работа.	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-programme-istorikobitovie-tanci-god-obucheniya-1534178.html	Познавательное направление воспитания.
28 – 29	"Прощальный вальс" – работа над чистотой танцевальных движений и рисунка танца.	2	Тренировочная работа.	https://infourok.ru/osnovnie-principi-muzikalnogo-oformleniya-urokov-klassicheskogo-tanca-3450384.html	Познавательное направление воспитания.

30 – 31	Репетиционная работа над танцем.	2	Практическая работа.		Физическое воспитание.
32 – 34	Выступление. Подведение итогов года.	3	Практическая работа.		Эстетическое воспитание.