

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»  
5 - 9 классы

Составители программы:  
учитель физической культуры  
(хореограф)

Краснопивцева Е.В.

## 1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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. Беседы по хореографическому искусству.
5. 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 для школьников 1-2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. 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 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.

### ***Раздел «Беседы по хореографическому искусству».***

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь

учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другими видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

### ***Раздел «Творческая деятельность».***

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я-художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

В содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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.

### **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;

целеустремлённость 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.

#### **1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:**

уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;

чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;

уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;

отмечать в движении сильную долю такта;

уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;

отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;

иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш - песня-танец;

- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

## **2. Танцевальная азбука:**

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробь простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопущкой, на полном приседе и с прыжком.

## **3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)**

Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

#### 4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах

К концу первого полугодия обучения дети:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- будут знать значение танцевального зала и правила поведения в нем;</li> <li>- будут уметь ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, в круг и по линиям (на свои места);</li> <li>- будут уметь исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку;</li> <li>- получит навыки ритмической ходьбы;</li> <li>- уметь самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;</li> <li>- научится в музыкально-подвижной игре представлять различные образы, учиться в них раскрепощаться.</li> </ul>
К концу второго полугодия обучения дети:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- будут знать о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;</li> <li>- будут уметь выполнять простейшие построения и перестроения (в этюде или танце);</li> <li>- будут уметь выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;</li> <li>- научатся ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;</li> <li>- будут знать основные танцевальные позиции рук, ног, корпуса и головы;</li> <li>- будут иметь точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях;</li> <li>- будут уметь передавать эмоциональный посыл музыкального произведения с помощью танцевальных движений.</li> <li>- будут уметь креативно составлять танцевальные композиции.</li> </ul>

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 5 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. Знакомство с правилами поведения на занятиях.	1	Практическая работа.	<a href="https://infourok.ru/pravila-povedeniya-na-urokah-horeografii-2206783.html">https://infourok.ru/pravila-povedeniya-na-urokah-horeografii-2206783.html</a> .	Физическое воспитание.
2.	Знакомство с различными видами танцев.	1	Практическая работа.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17706280739250898218&amp;from=tabbar&amp;reqid=1655383179976266-17892989042935417488-vla1-5179-vla-17-balancer-8080-BAL-728&amp;suggest_reqid=252868313163455435232058408192934&amp;text=стили+танцев">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17706280739250898218&amp;from=tabbar&amp;reqid=1655383179976266-17892989042935417488-vla1-5179-vla-17-balancer-8080-BAL-728&amp;suggest_reqid=252868313163455435232058408192934&amp;text=стили+танцев</a> .	Духовно – нравственное развитие и воспитание.

3 – 4.	Игроритмика. Расширение представления о танцевальной музыке.	2	Практическая работа.	<a href="https://multiurok.ru/files/igroritmika-osnova-dlia-razvitiia-chuvstva-ritma-i.html#:~:text=Игроритмика%20–%20это%20ритмические%20и,направленность%2С%20завершённость%20и%20сюжетный%20характер.">https://multiurok.ru/files/igroritmika-osnova-dlia-razvitiia-chuvstva-ritma-i.html#:~:text=Игроритмика%20–%20это%20ритмические%20и,направленность%2С%20завершённость%20и%20сюжетный%20характер.</a>	Познавательное направление воспитания.
5.	Классический танец. Основные понятия о позе arabesque.	1	Практическая работа.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3639153838782567478&amp;text=история+возникновения+классический+танец+">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3639153838782567478&amp;text=история+возникновения+классический+танец+</a> .	Познавательное направление воспитания.
6 – 7.	Перекрестная координация.	2	Тренировочная работа.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2680798116810832765&amp;from=tabbar&amp;text=Перекрестная+координация+в+хореографии.">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2680798116810832765&amp;from=tabbar&amp;text=Перекрестная+координация+в+хореографии.</a>	Физическое воспитание.
8.	Рисунок танца (перестроения).	1	Тренировочная работа.	<a href="https://yandex.ru/images/search?from=tabbar&amp;text=Рисунок%20танца%20(перестроения).">https://yandex.ru/images/search?from=tabbar&amp;text=Рисунок%20танца%20(перестроения).</a>	Эстетическое воспитание.
9 – 10.	Народный танец «Елочки», «Гармошки», «Ковырялочки», «Моталочка», «Присядка».	2	Практическая работа.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=моисеев%20ансамбль%20танца%20русский%20танец&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1655384257159029-5313796072987809659-sas3-0783-515-sas-17-balancer-8080-BAL-4841&amp;from_type=vast&amp;filmId=2145629416882366930.">https://yandex.ru/video/preview/?text=моисеев%20ансамбль%20танца%20русский%20танец&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1655384257159029-5313796072987809659-sas3-0783-515-sas-17-balancer-8080-BAL-4841&amp;from_type=vast&amp;filmId=2145629416882366930.</a>	Познавательное направление воспитания. Эстетическое воспитание.
11.	Исторический бальный танец XX века.	1	Практическая работа.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FZ--dVCN8Hw.">https://www.youtube.com/watch?v=FZ--dVCN8Hw.</a>	Познавательное направление воспитания.
12.	Шаг-баланс вперёд, шаг-баланс назад. Работа в паре.	1	Практическая работа.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13987707884419103453&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1655384550371061-1883034825114001065-vla1-2251-vla-17-balancer-8080-BAL-788&amp;text=Шаг-баланс+вперёд%2С+шаг-баланс+назад.+Работа+в+паре.">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13987707884419103453&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1655384550371061-1883034825114001065-vla1-2251-vla-17-balancer-8080-BAL-788&amp;text=Шаг-баланс+вперёд%2С+шаг-баланс+назад.+Работа+в+паре.</a>	Физическое воспитание.
13.	Основные положения в паре и соединение рук.	1	Тренировочная работа.	<a href="https://yandex.ru/images/search?text=Основные%20положения%20в%20паре%20и%20соединение%20рук%20в%20историко%20бытовом%20танце.&amp;stype=image&amp;lr=8&amp;source=serp.">https://yandex.ru/images/search?text=Основные%20положения%20в%20паре%20и%20соединение%20рук%20в%20историко%20бытовом%20танце.&amp;stype=image&amp;lr=8&amp;source=serp.</a>	Познавательное направление воспитания.
14.	Танцевальная комбинация из прыжков.	1	Тренировочная работа.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=Танцевальная%20комбинация%20из%20прыжков.&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1655384754889053-4912909592091443949-vla1-2020-vla-17-balancer-8080-BAL-37&amp;from_type=vast&amp;filmId=1371980575512328403.">https://yandex.ru/video/preview/?text=Танцевальная%20комбинация%20из%20прыжков.&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1655384754889053-4912909592091443949-vla1-2020-vla-17-balancer-8080-BAL-37&amp;from_type=vast&amp;filmId=1371980575512328403.</a>	Эстетическое воспитание.
15.	Отработка динамичных движений головы, плеч, корпуса.	1	Практическая работа.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14206654261632479731&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1655384910134659-10005550421311664821-vla1-2713-vla-17-balancer-8080-BAL-7078&amp;text=Отработка+динамичных+движений+головы%2С+плеч%2С+корпуса+в+хореографии.">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14206654261632479731&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1655384910134659-10005550421311664821-vla1-2713-vla-17-balancer-8080-BAL-7078&amp;text=Отработка+динамичных+движений+головы%2С+плеч%2С+корпуса+в+хореографии.</a>	Физическое воспитание.
16.	Отработка доступных элементов акробатики.	1	Практическая работа.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6228840641573874501&amp;text=доступных+элементов+акробатики.&amp;where=all.">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6228840641573874501&amp;text=доступных+элементов+акробатики.&amp;where=all.</a>	Эстетическое воспитание.
17 – 18.	Классический танец. Основные понятия у станка.	2	Практическая работа.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8445611582831083677&amp;from=tabbar&amp;reqid=1655382596887775-">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8445611582831083677&amp;from=tabbar&amp;reqid=1655382596887775-</a>	Познавательное направление воспитания.

				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0fTdeIRlnQ&amp;t=67s">4828227099763433839-sas3-0841-245-sas-17-balancer-8080-BAL-5891&amp;suggest_reqid=252868313163455435226227395045298&amp;text=техника+безопасности+по+хореографии.</a>	
19.	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1	Тренировочная работа.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0fTdeIRlnQ&amp;t=67s">https://www.youtube.com/watch?v=0fTdeIRlnQ&amp;t=67s.</a>	Эстетическое воспитание.
20.	Игры под музыку: «Ищи», «Колесики».	1	Тренировочная работа.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iSvbIxMfDZg">https://www.youtube.com/watch?v=iSvbIxMfDZg.</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wu9bUDfWoZg">https://www.youtube.com/watch?v=wu9bUDfWoZg.</a>	Эстетическое воспитание.
21 22.	Сюжетно-образные танцы. «Мы маленькие звезды».	2	Практическая работа.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=G8JeCgkjDe0">https://www.youtube.com/watch?v=G8JeCgkjDe0.</a>	Эстетическое воспитание.
23 24.	Изучение элементов и комбинаций массового танца.	2	Практическая работа.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=41mb83ZNVaQ">https://www.youtube.com/watch?v=41mb83ZNVaQ.</a>	Познавательное направление воспитания.
25.	Учебная комбинация «Па де буррэ».	1	Практическая работа.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qZmViSi9IFk">https://www.youtube.com/watch?v=qZmViSi9IFk.</a>	Познавательное направление воспитания.
26.	Изучение основных шагов «Гавот».	1	Тренировочная работа.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RN82uXubzbl">https://www.youtube.com/watch?v=RN82uXubzbl.</a>	Познавательное направление воспитания.
27.	Изучение основных шагов «Менуэт».	1	Тренировочная работа.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2_m7DLlaD9c">https://www.youtube.com/watch?v=2_m7DLlaD9c.</a>	Познавательное направление воспитания.
28.	Основные положение в паре «Рок-н-ролл».	1	Тренировочная работа.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=Основные%20положение%20в%20паре%20«Рок-н-ролл».&amp;path=yandex_search&amp;parent_reqid=1655385873709169-17789227287352331842-sas6-5262-b3d-sas-17-balancer-8080-BAL-350&amp;from_type=vast&amp;filmId=16268829026522104553">https://yandex.ru/video/preview/?text=Основные%20положение%20в%20паре%20«Рок-н-ролл».&amp;path=yandex_search&amp;parent_reqid=1655385873709169-17789227287352331842-sas6-5262-b3d-sas-17-balancer-8080-BAL-350&amp;from_type=vast&amp;filmId=16268829026522104553.</a>	Познавательное направление воспитания.
29.	Танцевальная комбинация из прыжков.	1	Практическая работа.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11329607137704457161&amp;from=tabbar&amp;parent_reqid=1655385926511441-17539549711012452607-sas3-0973-1aa-sas-17-balancer-8080-BAL-9077&amp;text=Танцевальная+комбинация+из+прыжков">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11329607137704457161&amp;from=tabbar&amp;parent_reqid=1655385926511441-17539549711012452607-sas3-0973-1aa-sas-17-balancer-8080-BAL-9077&amp;text=Танцевальная+комбинация+из+прыжков.</a>	Физическое воспитание.
30– 31.	Составление композиции из пройденных движений.	2	Практическая работа.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7632637189203673156&amp;from=tabbar&amp;reqid=1655386077229234-7243989476573528569-sas2-0965-9d2-sas-17-balancer-8080-BAL-2369&amp;suggest_reqid=252868313163455435261054620962219&amp;text=Составление+композиции+из+пройденных+движений+в+хореографии.&amp;url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvRMO9GLKGUyo">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7632637189203673156&amp;from=tabbar&amp;reqid=1655386077229234-7243989476573528569-sas2-0965-9d2-sas-17-balancer-8080-BAL-2369&amp;suggest_reqid=252868313163455435261054620962219&amp;text=Составление+композиции+из+пройденных+движений+в+хореографии.&amp;url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvRMO9GLKGUyo.</a>	Эстетическое воспитание.
32.	Импровизация.	1	Тренировочная работа.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16648543295305990164&amp;from=tabbar&amp;reqid=1655386077229234-7243989476573528569-sas2-0965-9d2-sas-17-balancer-8080-BAL-2369&amp;suggest_reqid=252868313163455">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16648543295305990164&amp;from=tabbar&amp;reqid=1655386077229234-7243989476573528569-sas2-0965-9d2-sas-17-balancer-8080-BAL-2369&amp;suggest_reqid=252868313163455</a>	Эстетическое воспитание.

				<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/metodicheskoe-posobie-ispolnitelskoe-masterstvo-kl.html">435261054620962219&amp;text=Составление+композиции+из+пройденных+движений+в+хореографии.</a>	
33.	Отработка исполнительского мастерства.	1	Практическая работа.	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/metodicheskoe-posobie-ispolnitelskoe-masterstvo-kl.html">https://multiurok.ru/index.php/files/metodicheskoe-posobie-ispolnitelskoe-masterstvo-kl.html.</a>	Эстетическое воспитание.
34.	Итоговое занятие. Подведение итогов танцевального года.	1	Тренировочная работа.		Эстетическое воспитание.

## 6 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	ТБ на занятиях общей физической подготовки.	1	Практическая работа.	<a href="https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-horeografii-2864063.html">https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-horeografii-2864063.html</a>	Физическое воспитание.
2	Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.	1	Практическая работа.	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-zarozhdenie-olimpijskogo-dvizheniya-v-rossii-pervye-olimpijskie-chempiony-6-klass-4045029.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-zarozhdenie-olimpijskogo-dvizheniya-v-rossii-pervye-olimpijskie-chempiony-6-klass-4045029.html</a>	Духовно – нравственное развитие и воспитание.
3	Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека.	1	Практическая работа.	<a href="https://infourok.ru/harakteristika-i-znachenie-fizicheskikh-dannih-rebenka-v-razviti-dvigatelnih-navikov-obuchayuschih-sya-horeografii-2128797.html">https://infourok.ru/harakteristika-i-znachenie-fizicheskikh-dannih-rebenka-v-razviti-dvigatelnih-navikov-obuchayuschih-sya-horeografii-2128797.html</a>	Познавательное направление воспитания.
4	Гимнастические упражнения и их значения для здоровья и развития человека.	1	Практическая работа.	<a href="https://infourok.ru/metodicheskoe-soobshenie-gimnavstika-v-horeografii-osobennosti-5204659.html">https://infourok.ru/metodicheskoe-soobshenie-gimnavstika-v-horeografii-osobennosti-5204659.html</a>	Познавательное направление воспитания.
5	Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей.	1	Тренировочная работа.	<a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-sistema-uprazhnenij-napravlennyh-na-razvitie-fizicheskikh-dannyh-uchashih-sya-detskoj-horeograficheskoy--5153744.html">https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-sistema-uprazhnenij-napravlennyh-na-razvitie-fizicheskikh-dannyh-uchashih-sya-detskoj-horeograficheskoy--5153744.html</a>	Физическое воспитание.
6	Упражнения для развития группы мышц спины.	1	Тренировочная работа.	<a href="https://infourok.ru/plankonspekt-zanyatiya-po-horeografii-na-temu-associativnie-uprazhneniya-dlya-razvitiya-elasticnosti-mishc-spini-koshechka-lodo-2060895.html">https://infourok.ru/plankonspekt-zanyatiya-po-horeografii-na-temu-associativnie-uprazhneniya-dlya-razvitiya-elasticnosti-mishc-spini-koshechka-lodo-2060895.html</a>	Эстетическое воспитание.
7	Упражнения для развития группы мышц груди и живота.	1	Практическая работа.	<a href="https://infourok.ru/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detej-na-zanyatiyah-horeografii-sredstvami-parternoj-gimnastiki-5491867.html">https://infourok.ru/razvitie-fizicheskikh-dannyh-detej-na-zanyatiyah-horeografii-sredstvami-parternoj-gimnastiki-5491867.html</a>	Познавательное направление воспитания. Эстетическое воспитание.
8	Упражнения для развития группы мышц ягодиц.	1	Практическая работа.	<a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-sistema-uprazhnenij-napravlennyh-na-razvitie-fizicheskikh-dannyh-uchashih-sya-detskoj-horeograficheskoy--5153744.html">https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-sistema-uprazhnenij-napravlennyh-na-razvitie-fizicheskikh-dannyh-uchashih-sya-detskoj-horeograficheskoy--5153744.html</a>	Познавательное направление воспитания.
9	Составление и выполнение индивидуальных	1	Практическая работа.	<a href="https://infourok.ru/ispravlenie-defektov-osanki-na-zanyatiyah-horeografii-1218607.html">https://infourok.ru/ispravlenie-defektov-osanki-na-zanyatiyah-horeografii-1218607.html</a>	Физическое воспитание.

	комплексов по коррекции осанки и телосложения.				
10	Составление и выполнение индивидуальных комплексов профилактики плоскостопия.	1	Тренировочная работа.	<a href="https://infourok.ru/profilaktika-narusheniy-osanki-i-ploskostopiya-v-horeografii-1507019.html">https://infourok.ru/profilaktika-narusheniy-osanki-i-ploskostopiya-v-horeografii-1507019.html</a>	Познавательное направление воспитания.
11	Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.	1	Тренировочная работа.	<a href="https://infourok.ru/referat-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sposoby-kontrolya-i-regulirovaniya-fizicheskikh-nagruzok-vo-vremya-zanyatij-fizicheskimi-u-5404875.html">https://infourok.ru/referat-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sposoby-kontrolya-i-regulirovaniya-fizicheskikh-nagruzok-vo-vremya-zanyatij-fizicheskimi-u-5404875.html</a>	Эстетическое воспитание.
12	Комплекс упражнений для оздоровления.	1	Практическая работа.	<a href="https://infourok.ru/zdorovesbergayuschie-uprazhneniya-na-urokah-horeografii-horeografii-3450828.html">https://infourok.ru/zdorovesbergayuschie-uprazhneniya-na-urokah-horeografii-horeografii-3450828.html</a>	Физическое воспитание.
13 - 14	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.	2	Практическая работа.	<a href="https://infourok.ru/sbornik-kompleksi-obscherazvivayuschih-uprazhneniy-2615310.html">https://infourok.ru/sbornik-kompleksi-obscherazvivayuschih-uprazhneniy-2615310.html</a>	Эстетическое воспитание.
15 - 16	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами.	2	Практическая работа.	<a href="https://infourok.ru/primernie-uprazhneniya-i-kompleksi-oru-s-predmetami-515783.html">https://infourok.ru/primernie-uprazhneniya-i-kompleksi-oru-s-predmetami-515783.html</a>	Познавательное направление воспитания.
17	Упражнения общей физической подготовки.	2	Тренировочная работа.	<a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-obshaya-fizicheskaya-podgotovka-k-horeograficheskim-disciplinam-6068509.html">https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-obshaya-fizicheskaya-podgotovka-k-horeograficheskim-disciplinam-6068509.html</a>	Эстетическое воспитание.
18	Комплекс общеразвивающих упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО».	1	Тренировочная работа.	<a href="https://infourok.ru/kompleksy-uprazhnenij-dlya-uspeshnogo-vypolneniya-normativov-vfsk-gto-4131093.html">https://infourok.ru/kompleksy-uprazhnenij-dlya-uspeshnogo-vypolneniya-normativov-vfsk-gto-4131093.html</a>	Эстетическое воспитание.
19	Профилактика травматизма на занятиях по изучению гимнастики.	1	Практическая работа.	<a href="https://infourok.ru/travmatizm-na-zanyatiyah-horeografii-i-ego-profilaktika-6343511.html">https://infourok.ru/travmatizm-na-zanyatiyah-horeografii-i-ego-profilaktika-6343511.html</a>	Эстетическое воспитание.
20	Гимнастические упражнения на развитие гибкости.	1	Практическая работа.	<a href="https://infourok.ru/konspekt-otkrytogo-zanyatiya-po-horeografii-gibkost-4980721.html">https://infourok.ru/konspekt-otkrytogo-zanyatiya-po-horeografii-gibkost-4980721.html</a>	Познавательное направление воспитания.
21	Гимнастические упражнения на развитие ловкости.	1	Практическая работа.	<a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-horeografii-razvitiye-koordinacii-dvizhenij-posredstvamtancevalno-ritmicheskikh-uprazhnenij-5045129.html">https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-horeografii-razvitiye-koordinacii-dvizhenij-posredstvamtancevalno-ritmicheskikh-uprazhnenij-5045129.html</a>	Познавательное направление воспитания.
22	Гимнастические упражнения на развитие координации движений.	1	Тренировочная работа.	<a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-horeografii-razvitiye-koordinacii-dvizhenij-posredstvamtancevalno-ritmicheskikh-uprazhnenij-5045129.html">https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-horeografii-razvitiye-koordinacii-dvizhenij-posredstvamtancevalno-ritmicheskikh-uprazhnenij-5045129.html</a>	Познавательное направление воспитания.
23 - 24	Акробатические элементы: мост, шпагат, переворот боком.	2	Тренировочная работа.	<a href="https://infourok.ru/plankonspekt-otkritogo-zanyatiya-elementy-akrobatiki-v-horeografii-1238541.html">https://infourok.ru/plankonspekt-otkritogo-zanyatiya-elementy-akrobatiki-v-horeografii-1238541.html</a>	Познавательное направление воспитания.

25	Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке.	1	Практическая работа.	<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-6-klass-po-fizicheskoj-kulture-kuvyrok-vperyod-v-grupperovke-5305960.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-6-klass-po-fizicheskoj-kulture-kuvyrok-vperyod-v-grupperovke-5305960.html</a>	Физическое воспитание.
26	Акробатические упражнения: перекат вперед в упор присев.	1	Практическая работа.	<a href="https://infourok.ru/akrobaticheskie-uprazhneniya-v-klasse-1771399.html">https://infourok.ru/akrobaticheskie-uprazhneniya-v-klasse-1771399.html</a>	Эстетическое воспитание.
27	Акробатические упражнения: стойка на лопатках	1	Тренировочная работа.	<a href="https://infourok.ru/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-uprazhneniya-stoyka-na-lopatkah-akrobaticheskie-uprazhneniya-gruppirovka-perekati-1454500.html">https://infourok.ru/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-uprazhneniya-stoyka-na-lopatkah-akrobaticheskie-uprazhneniya-gruppirovka-perekati-1454500.html</a>	Эстетическое воспитание.
28	Упражнения на равновесие.	1	Практическая работа.	<a href="https://infourok.ru/balans-v-sovremennom-tance-4313891.html">https://infourok.ru/balans-v-sovremennom-tance-4313891.html</a>	Эстетическое воспитание.
29	Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях.	1	Тренировочная работа.	<a href="https://infourok.ru/razrabotka_posobiya_osanka.kompleksy_horeograficheskikh-uprazhneniy-182875.htm">https://infourok.ru/razrabotka_posobiya_osanka.kompleksy_horeograficheskikh-uprazhneniy-182875.htm</a>	Эстетическое воспитание.
30	Упражнения у опоры: наклоны в различных положениях.	1	Практическая работа.	<a href="https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-u-opori-1621723.html">https://infourok.ru/perechen-uprazhneniy-u-opori-1621723.html</a>	Физическое воспитание.
31	Упражнения у опоры на гибкость.	1	Практическая работа.	<a href="https://infourok.ru/doklad-gibkost-v-horeografii-1233319.html">https://infourok.ru/doklad-gibkost-v-horeografii-1233319.html</a>	Духовно – нравственное развитие и воспитание.
33	Подскоки в полуприсед, стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед.	1	Тренировочная работа.	<a href="https://infourok.ru/16-02-2022g-shkola-horeografii-tema-uroka-metodika-razvitiya-pryzhka-5769276.html">https://infourok.ru/16-02-2022g-shkola-horeografii-tema-uroka-metodika-razvitiya-pryzhka-5769276.html</a>	Физическое воспитание.
34	Итоговое занятие. Подведение итогов танцевального года.	1	Тренировочная работа.		Эстетическое воспитание.