

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Ярославской области  
Отдел образования администрации Брейтовского муниципального района  
МОУ Брейтовская СОШ

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_Чекмарёва И.А.

Приказ №74

От « 30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«В ритме танца»**

для 7 - 8 классов

Учитель-логопед: Лебедева А.А.

2024 г.

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе программы Т. Барышниковой «Азбука хореографии» (1999г.), частично использованы пособия Бурениной А. И. «Ритмическая мозаика» (2000), Суворовой Т.И. «Танцевальная ритмика».

**Цель** - создание условий для развития всесторонне развитой личности ребенка средствами ритмических упражнений.

### Задачи программы

- Развитие природных задатков и способностей, общей физической подготовки: силы, выносливости, ловкости, гибкости.
- Воспитание трудолюбия, терпения, навыков толерантного отношения в коллективе.
- Формирование правильного дыхания, формирование и\или исправление дефектов осанки.

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, узнают о тех или иных народах, странах.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению занятия, и по его насыщенности, каждое занятие имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику. В ходе занятий обучающихся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.).

Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики.

Формы представления результатов:

- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итоговых занятий;
- участие в конкурсах.

### Формы занятий:

- занятие;
- занятие-путешествие;

- занятие-игра;
- итоговое занятие.

Программа предназначена для учащихся 7 - 8 классов средней общеобразовательной школы и рассчитана на один год.

Возраст детей в группе составляет 12 - 14 лет. Занятия проводятся 2 часа в неделю, 68 часов в год. Продолжительность одного занятия - 40 минут.

Программный материал направлен на формирование в учениках танцевальных знаний, умений и навыков через решение поставленных задач. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний при дальнейшем изучении хореографии. В основу обучения детей младшего школьного возраста положено игровое начало и является органичным компонентом урока.

Программой предусмотрена возможность осваивать несложные сюжетно-тематические произведения и привлекать высокохудожественную классическую, народную и современную музыку с учетом возрастных особенностей. Программный материал сочетает физическую нагрузку с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением, что способствует грамотному овладению первоначальной хореографической подготовке.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности**

Программа «В ритме танца» ориентирована на формирование гармонически развитой личности.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками, построенное 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, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

#### **Связь с Программой воспитания**

- Воспитание художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству.
- Профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

- Знакомство с людьми, прославившимися в танцах.
- Воспитание любви к родной культуре, эстетическое воспитание через знакомство с танцем как видом искусства.
- Воспитание самостоятельности, раскрепощенности, умения творчески выражать свои эмоции и мысли в танцевальных движениях.
- Воспитание умения работать в группе, паре, воспитание ответственности.
- Воспитание культуры поведения и общения.
- Ценность патриотизма. Любовь к России, активный интерес к её прошлому и настоящему, готовность служить ей.
- Ценность человечества. Осознание ребёнком себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

### **Содержание деятельности**

#### **I. Раздел «Танцевальные упражнения» (11 часов).**

Вводный урок. История развития танца. Техника безопасности на уроках ритмики. Основные позиции и положения ног в народно – сценических танцах. Основные позиции и положения рук в народно – сценических танцах. Знакомство и обучение комплексу физических упражнений для развития гибкости. Знакомство и обучение комплексу физических упражнений для развития осанки. Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища. Упражнения для ног, стоп. Упражнения для тренировки равновесия

**II. Раздел «Народные танцы» (21 час)** включает в себя изучение основных шагов современных танцев и создание танцевальных композиций из изученных шагов.

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат. Хороводный шаг: плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений. Пружинящий шаг. Бег, галоп, подскоки. Разучивание элементов русского танца. Разучивание выхода русского танца. Отработка элементов. Разучивание основной части русского танца. Отработка элементов народного танца. Разучивание концовки танца. Отработка движений, связок танца. Отработка танца.

**III. Раздел «Современные танцы»** (26 часов) включает знакомство с базовыми шагами, с особенностями народных танцев.

Изучение современной пластики. Разучивание элементов современного танца. Основной шаг танца рок - н - ролл. Отработка основных движений в парах. Разучивание вводной части танца рок - н - ролл . Отработка элементов танца рок - н - ролл. Разучивание основной части танца рок - н - ролл. Отработка основной части танца рок - н - ролл . Отработка связок танца рок - н - ролл . Разучивание концовки танца рок - н - ролл .Отработка всего танца рок - н - ролл .

**IV. Раздел «Классические танцы»** (10 часов) включает знакомство с основным шагом вальса, движениями в паре, перестроениями в классическом вальсе. Линия танца. Шаг вальса по линии танца. Комбинация: выход и поклон; «Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием; «Окошко» и смена мест. Основные положения в паре. Основные элементы классического танца «Вальс».Отработка основных движений танца «Вальс»

#### Тематическое планирование

Основные темы, кол – во часов	Темы	Виды деятельности
Танцевальные упражнения. 11 ч.	История развития танца.	Знакомить с историей развития танца, танцами разных народов мира.  Выполнять упражнения на развитие различных групп мышц, координации.
	Основные позиции и положения ног и рук в народно – сценических танцах.	
	Знакомство и обучение комплексу физических упражнений для развития гибкости, осанки и.т.д.	
	Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища.	
	Упражнения для ног, стоп.	
Народные	Разучивание элементов русского танца.	Разучивать и выполнять

<b>танцы. 21 ч.</b>	Разучивание русского танца.	различные движения, перестроения, характерные для русских народных танцев. Постановка народного танца.
	Отработка движений русского народного танца.	
<b>Современные танцы. 26 ч.</b>	Изучение современной пластики.	Разучивать и выполнять различные движения, перестроения, характерные для современных танцев. Постановка танца «Ковбойский».
	Разучивание элементов современного танца.	
	Разучивание танца «Ковбойский».	
<b>Классические танцы. 10 ч.</b>	Основные элементы танца « Вальс»	Разучивать и выполнять различные движения, перестроения, характерные для классического танца.

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия
1.	Вводный урок. История развития танца. Техника безопасности на уроках ритмики.
2.	Основные позиции и положения ног в народно – сценических танцах.
3.	Знакомство и обучение комплексу физических упражнений для развития гибкости.
4.	Знакомство и обучение комплексу физических упражнений для развития осанки.
5.	Знакомство и обучение комплексу физических упражнений для развития осанки.
6.	Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища.
7.	Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища.
8.	Упражнения для ног, стоп.
9.	Упражнения для ног, стоп.
10.	Упражнения для тренировки равновесия.
11.	Упражнения для тренировки равновесия.
12.	Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат.
13.	Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат.

14.	Хороводный шаг: плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений.
15.	Хороводный шаг: плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений.
16.	Хороводный шаг: плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений.
17.	Пружинящий шаг. Бег, галоп, подскоки
18.	Пружинящий шаг. Бег, галоп, подскоки
19.	Разучивание элементов русского танца
20.	Разучивание элементов русского танца
21.	Разучивание выхода русского танца. Отработка элементов.
22.	Разучивание выхода русского танца. Отработка элементов.
23.	Разучивание основной части русского танца. Отработка элементов.
24.	Разучивание основной части русского танца. Отработка элементов.
25.	Разучивание основной части русского танца. Отработка элементов.
26.	Разучивание основной части русского танца. Отработка элементов.



27.	Разучивание концовки танца.
28.	Разучивание концовки танца.
29.	Отработка движений, связок танца.
30.	Отработка движений, связок танца.
31.	Отработка всего танца.
32.	Отработка всего танца.
33.	Изучение современной пластики.
34.	Изучение современной пластики.
35.	Разучивание элементов современного танца.
36.	Разучивание элементов современного танца.
37.	Основной шаг танца «Рок — н - ролл».
38.	Основной шаг танца «Рок — н - ролл».
39.	Отработка основных движений в парах
40.	Отработка основных движений в парах

41.	Отработка основных движений в парах
42.	Отработка основных движений в парах
43.	Разучивание вводной части танца «Рок — н - ролл».
44.	Разучивание вводной части танца «Рок — н - ролл».
45.	Отработка элементов танца «Рок — н - ролл».
46.	Отработка элементов танца «Рок — н - ролл».
47.	Разучивание основной части танца «Рок — н - ролл».
48.	Разучивание основной части танца «Рок — н - ролл».
49.	Отработка основной части танца «Рок — н - ролл».
50.	Отработка основной части танца «Рок -н - ролл».
51.	Отработка связок танца «Рок — н - ролл».
52.	Отработка связок танца «Рок — н - ролл».
53.	Разучивание концовки танца «Рок — н - ролл».
54.	Разучивание концовки танца «Рок — н - ролл».

55.	Отработка всего танца «Рок – н - ролл».
56.	Отработка всего танца «Рок – н - ролл».
57.	Отработка всего танца «Рок – н - ролл».
58.	Отработка всего танца «Рок – н - ролл».
59.	Линия танца. Шаг вальса по линии танца.
60.	Линия танца. Шаг вальса по линии танца.
61.	Комбинация: выход и поклон; «Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием; «Окошко» и смена мест.
62.	Комбинация: выход и поклон; «Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием; «Окошко» и смена мест.
63.	Основные положения в паре.
64.	Основные положения в паре.
65.	Основные элементы классического танца « Вальс»
66.	Основные элементы классического танца « Вальс»
67.	Отработка основных движений танца « Вальс»
68.	Отработка основных движений танца « Вальс»

### **Цифровые образовательные ресурсы:**

1. Мир танца в Интернет - каталог танцевальных сайтов <http://www.globaldance.info/>
2. Официальный сайт проекта «Танцевальный клондайк» <http://www.dancerussia.ru/>
3. The next generation of Dance as Art <http://danceart.com/>
4. Сайты о классических танцах, балете <http://www.globaldance.info/catalog.php?dir=3>
5. Сайт учебных пособий для педагогов по ритмике: <http://deti-ritmika.ru/>
6. Сайт детского сада № 1353, раздел учебные пособия: <http://ds1353.mskobr.ru/base/add/ritmika/>
7. Сайт методических разработок для развития ребенка средствами музыки и ритмики: <http://www.moi-detsad.ru/metod33.htm>
8. Сайт методических пособий для родителей и педагогов по ритмике для детей дошкольного возраста: <http://www.kinderplanet.ru/page.php?id=156>
9. Эстрадный танец - 14 Апреля 2012 - Искусство танцевать [http://tanculki.ucoz.ru/news/ehstradnyj\\_tanec/2012-04-14-21](http://tanculki.ucoz.ru/news/ehstradnyj_tanec/2012-04-14-21)
10. Эстрадные танцы | Танцы онлайн, видео уроки танцев, школы танца... <http://www.dance-league.com/taxonomy/term/12782/videolink>
11. Хореографическая терминология / Хореография в спорте: учебник...  
[http://www.xliby.ru/sport/horeografija\\_v\\_sporte\\_uchebnik\\_dlja\\_studentov/p2.php](http://www.xliby.ru/sport/horeografija_v_sporte_uchebnik_dlja_studentov/p2.php)

### **Методические материалы:**

- Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: Владос - 2004 г.
- Диниц Е.В. Джазовые танцы. М.: Дрофа – 2005 г.
- Колодницкий Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры. – М.: Дрофа, 2004 г.
- Коренева Т.Ф. Музыкально – Ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Владос, 2005 г.