

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12»

Рассмотрено и обсуждено  
на заседании методического совета школы  
протокол № 1 от 30.08 2023 г.



***Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Спортивные танцы»  
(для 5 – 8 классов)***

Составитель:  
Михайлова Виктория Юрьевна

2023 г.

## **Актуальность и назначение программы**

Программа направлена на гармоничное развитие личности учащихся, воспитание танцевальных навыков и общей культуры у детей, укрепление физических качеств, что способствует функциональному состоянию сердечно-сосудистой и нервной системы.

Занятия танцами, в современном мире становятся все более актуальными. Во-первых, танец — это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру. Во-вторых - искусство, развивающее художественное воображение, социативную память, творческие способности. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Хореография - искусство синтетическое, в ней музыка живет в движении, приобретает осязательную форму, а движения как бы становятся слышимыми, поэтому среди множества форм художественного воспитания детей хореография занимает особое место. Занятия танцами не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность.

## **Цели и задачи**

Цель программы: Приобщение школьников к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, формирование элементов общей культуры личности.

Задачи:

- развитие танцевальных способностей, художественного воображения, эстетического чувства и понимания прекрасного,
- формирование у обучающихся двигательных навыков,
- формирование танцевальных знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала,
- обучение обучающихся знаниям основ музыкального и хореографического искусства,
- осуществление эстетического, нравственного и трудового воспитания обучающихся,
- улучшения состояния здоровья у школьников,
- формирование приемов сценической выразительности и актёрского мастерства,
- воспитание интереса и любви к искусству.

## **Варианты реализации программы и формы проведения занятий**

Программа реализуется в работе с обучающимися 5-8 классов.

Программа курса рассчитана 1 год обучения с проведением занятий 1 раз в неделю.

Реализация программы предполагает использование форм работы, которые предусматривают активность и самостоятельность обучающихся, сочетание индивидуальной и групповой работы.

### **Взаимосвязь с программой Воспитания**

Одним из направлений программы Воспитания является «ценности научного познания – воспитание к стремлению познания себя и других людей, природы и общества, получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей». Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий, которые позволяют обучению учащихся навыкам самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развития внимания, памяти, мышления, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия.

Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

### **Особенности работы педагогов по программе**

Программа изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, подкрепленных практическими занятиями и показательными выступлениями.

Рабочая программа учебного курса «Спортивные танцы» направлена на выявление и развитие творческих способностей каждого ученика, приходящего на занятие, а также на повышение уровня физической подготовленности учащихся. Необходимость знаний, заложенных в программе, обусловлена тем, что первостепенной задачей педагога в процессе обучения стоят воспитательные функции, формирующие интерес к занятиям танцем как потребность воспитания красоты и грациозности фигуры, как условия комфортности общения. Используемые танцевальные движения оказывают положительное влияние на здоровье детей. Воздействуя на мышечную систему, упражнения повышают двигательную активность, улучшается подвижность суставов, происходит восстановление после стрессовых ситуаций. Учебный курс изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, закрепленных практическими занятиями, изучением танцевальных композиций и публичного выступления.

### **Содержание курса**

#### **Вводное занятие**

Рассказ с элементами беседы, погружение в мир хореографии. Знакомство с основными теоретическими понятиями, инструктаж по ТБ и ППБ.

#### **Партерная гимнастика**

Изучение основных упражнений партерной гимнастики: упражнений для растяжки, акробатических элементов (мостик, березка, шпагат и др.), работа над осанкой.

### **Основы классического танца**

Изучение необходимых разделов классического танца: упражнений у станка, танцевальных упражнений на середине зала, вращений классического танца.

### **Основы современного танца**

Изучение необходимых разделов современного танца: упражнений разогрева различных отделов тела, основных движений в продвижении, разучивание танцевальных комбинаций.

### **Постановка танцевальных номеров**

Освоение, закрепление и отработка практических навыков. Постановка танцевальных номеров.

№ раздела	Наименование разделов	Классы			
		5	6	7	8
1	Вводное занятие	1	1	1	1
2	Раздел «Партерная гимнастика»	8	8	8	8
3	Раздел «Основы классического танца»	5	5	5	5
4	Раздел «Основы современного танца»	5	5	5	5
5	Раздел «Постановка танцевальных номеров»	15	15	15	15
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

## **Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности по курсу «Спортивные танцы»**

### **5 Класс**

	Тема занятия	Общее количество часов	Из них	
			теория	практика
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	1	1	
2	Упражнения для работы пресса	1		1
3	Упражнения для стоп	1		1
4	Упражнения для спины	1		1
5	Березка, свечка	1		1
6	Разновидности упражнения «мостик»	1		1
7	Разновидности упражнения «шпагат»	1		1
8	Упражнения для растяжки	1		1
9	Упражнения для растяжки	1		1
10	Упражнения у станка	1		1
11	Порт де бра	1		1

12	Падебурре, балансе	1		1
13	Шене	1		1
14	Упражнения для разогрева периферийных отделов тела	1		1
15	Упражнения для разогрева корпуса и пелвиса	1		1
16	Шаги и прыжки в продвижении	1		1
17	Перекаты и махи в продвижении	1		1
18	Танцевальные комбинаций	1		1
19	Танцевальные комбинаций	1		1
20	Постановка завязки номера	1		1
21	Постановка завязки номера	1		1
22	Постановка завязки номера	1		1
23	Постановка завязки номера	1		1
24	Постановка развития номера	1		1
25	Постановка развития номера	1		1
26	Постановка развития номера	1		1
27	Постановка развития номера	1		1
28	Постановка кульминации номера	1		1
29	Постановка кульминации номера	1		1
30	Постановка кульминации номера	1		1
31	Постановка кульминации номера	1		1
32	Постановка развязки номера	1		1
33	Постановка развязки номера	1		1
34	Постановка развязки номера	1		1
	Итого	34	1	33

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности по курсу  
«Спортивные танцы»**

**6 Класс**

	Тема занятия	Общее количество часов	Из них	
			теория	практика
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	1	1	

2	Упражнения для работы пресса	1		1
3	Упражнения для стоп	1		1
4	Упражнения для спины	1		1
5	Упражнения для растяжки	1		1
6	Упражнения у станка	1		1
7	Упражнения у станка	1		1
8	Порт де бра	1		1
9	Падебурре, балансе	1		1
10	Соте, эшапе	1		1
11	Туры	1		1
12	Шене	1		1
13	Упражнения для разогрева корпуса и пелвиса	1		1
14	Шаги и прыжки в продвижении	1		1
15	Шаги и прыжки в продвижении	1		1
16	Перекаты и махи в продвижении	1		1
17	Вращения	1		1
18	Танцевальные комбинаций	1		1
19	Постановка завязки номера	1		1
20	Постановка завязки номера	1		1
21	Постановка завязки номера	1		1
22	Постановка завязки номера	1		1
23	Постановка развития номера	1		1
24	Постановка развития номера	1		1
25	Постановка развития номера	1		1
26	Посановка развития номера	1		1
27	Постановка кульминации номера	1		1
28	Постановка кульминации номера	1		1
29	Постановка кульминации номера	1		1
30	Постановка кульминации номера	1		1
31	Постановка развязки номера	1		1
32	Постановка развязки	1		1

	номера			
33	Постановка развязки номера	1		1
34	Упражнения для разогрева корпуса и пелвиса	1		1
	Итого	34	1	33

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности по курсу**

**«Спортивные танцы»**

**7 Класс**

	Тема занятия	Общее количество часов	Из них	
			теория	практика
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	1	1	
2	Упражнения для работы пресса	1		1
3	Упражнения для стоп	1		1
4	Упражнения для спины	1		1
5	Березка, свечка	1		1
6	Разновидности упражнения «мостик»	1		1
7	Разновидности упражнения «шпагат»	1		1
8	Упражнения для растяжки	1		1
9	Упражнения для растяжки	1		1
10	Упражнения у станка	1		1
11	Упражнения у станка	1		1
12	Порт де бра	1		1
13	Падебурре, балансе	1		1
14	Шене	1		1
15	Упражнения для разогрева периферийных отделов тела	1		1
16	Упражнения для разогрева корпуса и пелвиса	1		1
17	Шаги и прыжки в продвижении	1		1
18	Перекаты и махи в продвижении	1		1
19	Танцевальные комбинаций	1		1
20	Постановка завязки номера	1		1
21	Постановка завязки номера	1		1
22	Постановка завязки номера	1		1

23	Постановка завязки номера	1		1
24	Постановка развития номера	1		1
25	Постановка развития номера	1		1
26	Постановка развития номера	1		1
27	Постановка развития номера	1		1
28	Постановка кульминации номера	1		1
29	Постановка кульминации номера	1		1
30	Постановка кульминации номера	1		1
31	Постановка кульминации номера	1		1
32	Постановка развязки номера	1		1
33	Постановка развязки номера	1		1
34	Постановка развязки номера	1		1
	Итого	34	1	33

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности по курсу  
«Спортивные танцы»**

**8 класс**

	Тема занятия	Общее количество часов	Из них	
			теория	практика
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	1	1	
2	Упражнения для разогрева мышц, дыхательные упражнения.	1		1
3	Упражнения для работы пресса	1		1
4	Упражнения для стоп	1		1
5	Упражнения для развития мышц спины	1		1
6	Растяжки	1		1
7	Комплекс растяжек	1		1
8	Упражнения у станка	1		1
9	Порт де бра 1	1		1
10	Падебурре, балансе	1		1
11	Соте, эшапе	1		1
12	Туры, вращения	1		1
13	Вращения	1		1



14	Упражнения для разогрева периферийных отделов тела	1		1
15	Упражнения для разогрева корпуса и пелвиса	1		1
16	Шаги и прыжки в продвижении	1		1
17	Перекаты и махи в продвижении	1		1
18	Вращения	1		1
19	Танцевальные комбинаций	1		1
20	Постановка завязки номера	1		1
21	Постановка завязки номера	1		1
22	Постановка завязки номера	1		1
23	Постановка развития номера	1		1
24	Постановка развития номера	1		1
25	Постановка развития номера	1		1
26	Постановка кульминации номера	1		1
27	Постановка кульминации номера	1		1
28	Постановка кульминации номера	1		1
29	Постановка развязки номера	1		1
30	Постановка развязки номера	1		1
31	Постановка развязки номера	1		1
32	Постановка развязки номера	1		1
33	Постановка развязки номера	1		1
34	Постановка развязки номера	1		1
	Итого	34	1	33

### **Результаты освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности**

#### **«Спортивные танцы»**

Метапредметные результаты:

- понимание хореографии как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств,
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и

обеспечивающего долгую сохранность творческой активности,

- понимание хореографии как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения,
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности,
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью,
- восприятие концертного выступления как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, позитивных способов общения и взаимодействия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения курса «Спортивные танцы». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (танцевальной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности хореографической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний напряжения средствами хореографии,
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха,
- умение соблюдать правила гигиены и правила безопасности во время занятий, содержать в порядке инвентарь и оборудование, тренировочную одежду,
- умение обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях танцами,
- умение технически правильно выполнять проученные на уроках танцевальные двигательные движения,
- развитие двигательной активности и художественных способностей детей (пластичность, координация, артистичность),
- способность проявлять инициативу и творчество при организации хореографией, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности,

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к другим обучающимся,
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания полном объеме,
- способность обеспечивать безопасность мест занятий танцами, необходимого инвентаря и оборудования,
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий и корректировать их, находить возможности и способы их устранения.
- положительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575852

Владелец Щербакова Наталья Васильевна

Действителен с 21.03.2022 по 21.03.2023