

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа № 7 г. Пензы»**  
**имени Виталия Ивановича Лебедева**

«РАССМОТРЕНО»

Методическое  
объединение учителей  
физической культуры и  
ОБЖ



Е.Ю. Суркова

Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора  
по УВР



Е.Н. Февралева

Приказ №142-оп  
от «29» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор "МБОУ СОШ  
№7 г. Пензы" имени  
В.И. Лебедева



Л.Н. Колпашникова

Приказ №142-оп  
от «29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**  
**«Основы современной хореографии»**

для обучающихся 10-11 классов

Пенза 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный курс «Основы современной хореографии» направлен на формирование общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Учебный предмет изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, подкрепленных практическими занятиями и показательными выступлениями.

**Цель программы:** формирование и разностороннее физическое и духовное развитие детей, развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся.

### Задачи программы:

- познакомиться с различными направлениями танца;
- овладеть учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения;
- развивать музыкальность, чувства ритма, художественного вкуса;
- формировать навыки здорового образа жизни, коммуникативные навыки и культуру поведения;
- стимулировать интерес к творческим видам деятельности.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### Личностные:

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей. У учащихся формируются умения:
  - высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
  - решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы;
  - проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

#### Метапредметные:

- Познавательные УУД:
  - Владение широким арсеналом танцевальных двигательных действий и основных хореографических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
  - Знание по истории и развитию различных танцевальных направлений, балета, ациклических видов спорта, связанных с видами спортивного искусства и о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
  - Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
  - Знание об индивидуальных особенностях физического развития;
  - Знание о функциональных возможностях организма.
- Коммуникативные УУД:
  - формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило позитивные эмоции;
  - развивать навыки взаимодействия в группе;
  - развивать вербальные и невербальные навыки общения посредством танцевальных движений под музыкальное сопровождение;
  - умение танцевать в коллективе.
  - наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;

- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства;
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства.

- **Регулятивные УУД:**

- Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;
- Развитие регуляции спортивно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

- **Предметные:**

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения **танца** в жизни человека;
- освоение **танцевальных** направлений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Программа курс внеурочной деятельности состоит из 3-х разделов:

- теоретический раздел – формирует систему знаний об истории развития танцевального творчества различных эпох;
- практический раздел (практические занятия);
- контрольный раздел, цель которого – объективное выявление знаний и навыков учащихся по результатам их учебной и практической деятельности

### **10 класс**

#### **Современное направление танца Джаз Модерн**

Основная база Классический танец.

Джаз Модерн это «микс» джаза модерна и классического танца.

Джаз уникальная техника которая позволяет воспитать универсального исполнителя.

Уровни сложности. Методика обучения пируэтам. Постановочная работа.

**Программа** Разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание простых кричалок, подвижные игры. Базовые положения кистей рук.

Базовые положения ног. Выпады.

Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию

**Программа «Данс».** Прогрессия обучения, техника выполнения, уровни сложности. обязательные элементы: шпагаты, прыжки. Танцевальные шаги.

**Освоение приемов движения** Позиции ног- 1,2,3,5. Позиции рук - 1,2,3, подготовительная. Деми плие, гранд плие. Батман тандю. Батман тандю жете. Рон де жамб э тер ( андеор, андедан.) Пор де бра. Прыжки (соте, эшафе).

**Постановочная работа.** Показательные выступления перед учащимися и их родителями.

### **11 класс**

#### **Бальный танец.**

#### **Знакомство с историей танца. Подготовительные упражнения.**

Уметь правильно вести себя на уроке, применять правила по технике безопасности на пути следования к месту занятий и дому. Знать строение человеческого тела, понимать значение соблюдения режима дня. Уметь оказать первую медицинскую помощь. Применять психологический самоконтроль, различать характер различной музыки, определять музыкальный размер и ритмические особенности танца. Знать историю развития спортивного бального танца.

Положение ног, рук, головы и корпуса. Поклон. Движения рук: раскрытие в сторону, переводы из стороны в сторону, скрещивание перед грудью, движения рук с платочком.

### **Освоение приемов движения. ОСНОВЫ ДВИЖЕНИЯ**

Умение и навыки: уметь применять упражнения для выработки правильной осанки, знать основные позиции ног и рук, уметь правильно ставить вес на ногу, уметь исполнять шаги и вращения в зависимости от характера танца.

Уметь в ритм музыки и без лишнего напряжения исполнять разучиваемые танцы, сохраняя при этом правильную осанку и баланс.

### **Освоение основных движений и элементов танца**

#### **ОСНОВЫ ЛАТИНО АМЕРИКАНСКИХ ТАНЦЕВ**

Умения и навыки: знать основные фигуры танцев латиноамериканской программы и владеть техникой их исполнения.

**Работа над музыкально- пространственными композициями.** Понятие в выборе музыкальной композиции. Прослушивание различных композиций, выбор композиций, передача ритма музыки.

**Творческие задания.** Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация.

**Постановочная работа.** Показательные выступления перед учащимися и их родителями.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **10 класс**

№	Наименование раздела/темы	теория	практика	Количество часов
1	Знакомство с историей танца. Подготовительные упражнения	1	2	3
2	Освоение приемов движения.	1	6	7
3	Освоение основных движений и элементов танца	2	5	7
4	Работа над танцами «Лететь» в стиле Джаз Модерн.	1	6	7
5	Творческие задания.	1		1
6	Постановочная работа.		9	9
	Итого	6	28	34

### **11 класс**

№	Наименование раздела/темы	теория	практика	Количество часов
1	Знакомство с историей танца. Подготовительные упражнения	2	2	4
2	Освоение приемов движения.		7	7
3	Ходы и основные движения:	1	4	5

4	Работа над танцами «Медленный Вальс»,»Самбо»	1	4	5
5	Творческие задания		2	2
6	Постановочная работа		11	11
	Итого			34

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 класс

№	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ .Знакомство с историей танца. Подготовительные упражнения.	1
2	Основные танцевальные движения.	1
3	Ходы и основные движения.	1
4	Ходы и основные движения: простой шаг,	1
5	Ходы и основные движения: переменный ход,	1
6	Ходы и основные движения: виды танцевального бега.	1
7	Вращения.	1
8	Освоение основных движений и элементов танца	1
9	Отработка поворотов, основные шаги.	1
10	Разучивание танца»Лететь».	1
11	История стиля Джаз Модерн.	1
12	Позиции ног- 1,2,3,5. Позиции рук - 1,2,3, подготовительная.	1
13	Позиции рук - 1,2,3, подготовительная - повторение. Деми плие, гранд плие.	1
14	Батман тандю жете. Рон де жамб э тер ( андеор, андедан.)	1
15	Рон де жамб э тер ( андеор, андедан.)- повторение. Пор де бра.	1

16	Прыжки (соте, эшафе)	1
17	Изучение танца «Лететь». Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения, а также примерами композиций танцев.	1
18	Работа над дыханием.	1
19	Работа над исполнением техники.	1
20	Занятие актерским мастерством, импровизация этюда на развитие фантазии	1
21	Занятие актерским мастерством импровизация этюда на развитие фантазии.	1
22	Занятие гимнастики.	1
23	История классического танца. Движения на координацию. Вращения.	1
24	Ознакомление с музыкой. (прыжки sotenu) Plie , GrandPlie: позиции	1
25	Разучивание танцевальных комбинаций.	1
26	Работа над характером и техникой исполнения. Разучивание de jam besparterr - круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава	1
27	Разучивание современного танца Разучивание прыжков Прыжки: Pasgete, Pas glissade, SisenFerme	1
28	Разучивание классических движений: - Demi plie; - grand plie; Занятие гимнастики.	1
29	Работа над дыханием. Батман тандю жете. Рон де жамб э тер ( андеор, андедан.)	1

30	Рон де жамб э тер ( андеор, андедан.)- повторение. Пор де бра.	1
31	Разучивание танцевальных комбинаций.	1
32	Работа над характером и техникой исполнения.	1
33	Отработка основных движений танцевальной связки. Партерная гимнастика.	1
34	Выступление с танцем «Лететь « в стиле Джаз Модерн.	1

### 11 класс

№	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ	1
2	История развития бальной хореографии.	1
3	Элементарные сведения о музыкальной грамоте.	1
4	Разминка суставов и мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Силовая подготовка.	1
5	Базовые положения ног(вместе-врозь, скрестно)	1
6	Выпады (вперед, назад, встороны)	1
7	Осанка. Позиции ног, рук.	1
8	Танец «Медленный Вальс»	1
9	Шпагаты, растяжка.	1
10	Полушпагаты, прыжки в движении	1
11	Основные танцевальные шаги на месте.	1
12	Основные танцевальные шаги – перестроения.	1
13	Танцевальные связки .	1
14	Основные фигуры в танца «Медленный вальс»	1
15	Постановка танцевальной композиции .	1
16	Танец «Медленный вальс»	1

17	Комбинация танца «Медленный вальс»	1
18	История о кадетских баллах.	1
19	Знакомство с «Фигурным вальсом».	1
20	«Фигурный вальс».	1
21	Изучение основных движений танца "Самба".	1
22	Вариация танца «Самба»	1
23	Повторение всех танцев.	1
24	Вращения.	1
25	Освоение основных движений и элементов танца	1
26	Отработка поворотов, основные шаги.	1
27	Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.	1
28	Танцевальные связки. (репетиция)	1
29	Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.	1
30	Танцевальные связки. (репетиция)	1
31	Работа над характером исполнения.	1
32	Упражнения на развитие силы мышц, гибкости, на коррекцию осанки и фигуры, воспитание выносливости.	1
33	Репетиция танцев «Медленный Вальс», «Самба».	1
34	Выступление .Контрольный урок.	1

### **Литература.**

- 1.Бальные танцы / ред. М. Жиламене. – Рига, 1954.
2. Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000
- 3 . Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
4. Боттомер, Б. «Уроки танца» / Б. Боттомер. – М.:Эксмо, 2003.
5. Г. Говард «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
6. Динниц Е. В. «Джазовые танцы», ООО«Издательство АСТ», 2004 г.
7. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивныебальные танцы». Ростов -на- Дону, «Феникс»,  
2004 г.
8. Лерд У. «Техника Латиноамериканского бального танца», «Артис», М. 2003 г.



9. Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Е. В.

Воронина. – Ярославль, 2000

10. Детская хореография. Методики. Постановки танца. Мастер-классы.

11. Методическое пособие по ритмике. Франио Г. Издательство «Музыка»

12. Л.Н. Алексеева «Танцы для детей» Москва Советская Россия 1982 г.

13. Полное руководство по обучению и любви балет. Роберт Greskovic. Hyperion. 1998

14. Руководство для бального танца Джеффри Аллен

15. Бальные танцы. Алекса Мура

16. Социальные танцы: Шаги к успеху, 2-е издание (Steps. .. Джуди Райт

17. Современные бальные танцы: Все шаги, которые вы Не ... Виктор Сильвестр

18. Бальные танцы Шаг за шагом (Учитесь вальс, В. .. Пол Bottomer

19. Танцуют все. Л.В Браиловская, О.В Володина, Р.В Цыганкова.

20. Азбука классического танца. Н. Базарова.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 Г.  
ПЕНЗЫ" ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ИВАНОВИЧА ЛЕБЕДЕВА,** Колпашникова  
Людмила Николаевна, Директор

30.10.23 11:41 (MSK)

Сертификат A5EFC11B28F0D82DFD6DCBBF692BCC48