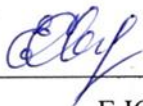


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7 г. Пензы»
имени Виталия Ивановича Лебедева

«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 5-9 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.

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

5 класс

Основы знаний о развитии Черлидинга, ТБ. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма. Основы знаний о развитии Черлидинга, ТБ. Обучение Чир – прыжкам. Прогрессия обучения, техника выполнения, уровни сложности. Пирамиды. Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид. Виды пируэтов. Уровни сложности. Методика обучения пируэтам. Постановочная работа.

Программа «Чир». Разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание простых кричалок, подвижные игры. Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп.

Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад. Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.

Программа «Чир». Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию

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

Пирамиды. Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид

Виды пируэтов. Уровни сложности. Методика обучения пируэтам

Постановочная работа. Показательные выступления перед учащимися и их родителями.

6 класс

Русско-народный сценический танец.

Знакомство с историей танца. Подготовительные упражнения. 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. Ходы и основные движения: простой шаг, переменный ход, виды танцевального бега, виды проходов, боковые ходы («припадание», «гармошка», «елочка»).

Освоение основных движений и элементов танца и пляски. Дроби: дробная дорожка, дробь с подскоком, дробь с подскоком и переступанием. «Веревочка»: простая, с переступанием. «Моталочка». «Молоточки». «Ковырялочка».

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.

7 класс

Народно-сценический танец. Знакомство с историей танца. «Украинский народный танец», «Молдавский народный танец», «Польский народный танец». Освоение приемов движения. Освоение основных движений и элементов танца и пляски. Творческие задания. Постановочная работа.

Знакомство с историей танца. «Украинский народный танец», «Молдавский народный танец», «Польский народный танец». **Основные движения.** Просмотр видео. Положение ног, рук, головы и корпуса. Поклон. Движения рук: раскрытие в сторону, переводы из стороны в сторону. **Освоение приемов движения.** Теория движения в танце. Украинский народный танец: Медленный женский ход. Ход назад с остановкой на третьем шаге. «Веревочка» простая и двойная. «Тынок» (перескок с ноги на ногу). Молдавский народный танец: Положение ног. Положения рук в сольном и массовом танцах. Ход с подскоком (на месте, с поворотом, с продвижением). Бег (ноги отбрасываются назад) на месте, с поворотом, с продвижением вперед. Польский народный танец: Положения и положения ног. Положения рук в танце. Волнообразное движение руки. "Ключ" - удар каблукками.

Освоение основных движений и элементов танца и пляски. Украинский народный танец: «Выступцы» (подбивание одной ногой другую). Положения и положения ног. Положения и положения рук. Положения рук в парном и массовом танце. Подготовка к началу движения. Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские). Притопы. «Бегунец». «Голубец» на месте и с продвижением в сторону. Польский народный танец: Шаг в сторону в полуприседании с последующими двумя переступаниями по 3-й свободной позиции (рав balance). "Перебор" - 3 переступания на месте по 1-й позиции.

Основной ход мазурки (рав gala). Легкий бег (рав marche).

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

Постановочная работа. Показательные выступления перед учащимися и их родителями.

8 класс

История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили. Просмотр видео. Принципы движений хип-хоп-аэробики. «Old school»-«старая школа», танцевальная база-элементы брейк-данса;

1. «Groovin»- «чувства, выраженные в движении», отталкиваясь от музыки стиля R&B, движения с большой амплитудой;

1. «House» - Органичность этого танцевального направления заложена в музыке хаус, в основе которой лежит синкопированный бит, свойственный латиноамериканской музыке.

Базовые движения рук и ног.

Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на гибкость. Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

Упражнения на растягивание: выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги»,

«мах в кольцо». Общая физическая подготовка Основной набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания, бег, прыжки, подвижные игры.

Освоение приемов движения в направления хип хоп: «Old school», «Groovin», «House».

Практические занятия с музыкальным сопровождением. Учащиеся отрабатывают данный вид движения, согласовывая с музыкой.

1. «Изоляция»-движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой.

2. «Оппозиция»-движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой.

3. «Противодвижение» - (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

4. «Мультипликация» - одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу.

Творческие задания

Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения.

Импровизация.

Работа над музыкально- пространственными композициями

Понятие в выборе музыкальной композиции. Прослушивание различных композиций, выбор композиций, передача ритма музыки

Постановочная работа

Показательные выступления перед учащимися и их родителями.

9 класс

Исторический бальный танец 18-19 в. Полонез. Бальная мазурка. Вальс

Работа над музыкально- пространственными композициями .

Понятие в выборе музыкальной композиции. Прослушивание различных композиций, выбор композиций, передача ритма музыки. Освоение основных движений и элементов танца. Реверансы и поклоны. Изучение танца «Полонез». Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения, а также примерами композиций танцев. Работа над качеством исполнения танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая. Изучение вальсового шага.

Просмотр видеоматериалов по данной теме, их анализ и сравнение в изменении исполнения бальных танцев, их совершенствование. Коллективное прослушивание музыкальных произведений данной эпохи. Находить материал об изменении танцевального костюма.

Ознакомление и изучение танцевальных движений в ансамбле, парах.

Творческие задания. Используя движения, разученные на занятиях. Этюд

«ВЕСНА». Массовая импровизация. Музыка Э. Грига

«Весной». Ученикам предлагается выразить настроение, связанное с весной, через разные образы: подснежника, ручейка, птицы, кораблика - по желанию ребят.

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).

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс (Черлидинг)

№	Наименование раздела/темы	теория	практика	Количество часов
1	Основы знаний о развитии Черлидинга, ТБ.	2	2	4
2	Обучение Чир – прыжкам		7	7

3	Прогрессия обучения, техника выполнения, уровни сложности	1	4	5
4	Пирамиды. Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид	1	4	5
5	Виды пируэтов. Уровни сложности. Методика обучения пируэтам		2	2
6	Постановочная работа		11	11
	Итого			34

6класс

(русско-народный сценический танец)

№	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 и пляски.	2	5	7
4	Работа над музыкально- пространственными композициями.	1	6	7
5	Творческие задания.	1		1
6	Постановочная работа.		9	9
	Итого	6	28	34

7класс

(народно-сценический танец)

№	Наименование раздела/тема	теория	практика	Количество часов
1.	Знакомство с историей танца «Украинский народный танец», «Молдавский народный танец», «Польский народный танец»	2	2	4
2.	Освоение приемов движения.		9	9
3.	Освоение основных движений и элементов танца и пляски.	1	4	5
4.	Творческие задания	1	4	5

5.	Постановочная работа		11	11
6.	Итог.	4	30	34

8 класс

(современный танец)

№	Наименование раздела/тема	теория	практика	Всего
1	История возникновения хип- хоп-аэробики, основные стили.	1	1	2
2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие выносливости.		5	5
3	Освоение приемов движения в направлениях хип хопа: «Old school», «Groovin», «House».	2	4	6
4	Творческие задания	1	5	6
5	Работа над музыкально- пространственными композициями.	1	5	6
6	Постановочная работа		9	9
	Итого		29	34

9 класс

(бальный танец)

№	Наименование раздела/тема	Теория	практика	Всего
1.	Исторический бальный танец 18-19 в. Полонез. Бальная мазурка. Вальс.	1	2	3
2.	Освоение приемов движения.	1	6	7
3.	Освоение основных движений и элементов танца.	2	5	7
4.	Творческие задания.	1	6	7
5.	Работа у станка.	1		1
6.	Постановочная работа		9	9
	Итого	6	28	34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ	1
2	Основные понятия: черлидинг, зал, акробатика, пируэты и т.д.	1
3	Базовые положения кистей рр, основные И.п.	1
4	Основные хлопки- клап, кэп.	1
5	Базовые положения ног(вместе-врозь, скрестно)	1
6	Выпады (вперед, назад, встороны)	1
7	Стойки (на коленях, одном колене правом- левом)	1
8	Кричалки (разучивание)	1
9	Шпагаты, лип на месте.	1
10	Полушпагаты, прыжки в движении	1
11	Основные танцевальные шаги на месте.	1
12	Основные танцевальные шаги – перестроения.	1
13	Танцевальные связки с прыжками.	1
14	Постановка танцевальной композиции с включением прыжковых элементов и полушпагатов.	1
15	Постановка танцевальной композиции с включением прыжковых элементов и полушпагатов.	1
16	Правила построения пирамид, виды (ознакомление)	1
17	Пирамиды: работа в парах.	1
18	Акробатические элементы в тройках.	1
19	Составление пирамид в группах.	1
20	Составление пирамид в группах.	1
21	Воспроизведение пирамид под музыкальное сопровождение.	1
22	Постановка танцевальной композиции с включением пирамид и прыжковых	1

23	Постановка танцевальной композиции с включением пирамид и прыжковых элементов.	1
24	Виды пируэтов, уровни сложности (ознакомление).	1
25	Пируэт с поворотом на 180 - 360градусов.	1
26	Шпагаты.	1
27	Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.	1
28	Танцевальные связки. (репетиция)	1
29	Шпагаты и махи: поперечный (правый и левый) шпагат. Мах вперед в сторону, назад.	1
30	Акробатические упражнения колесо, рандат, фляк, рандат - фляк, сальто назад.	1
31	Стойка на спине двойной базы (резкий тейба топ, тейба топ из коленного баскета).	1
32	Упражнения на развитие силы мышц, гибкости, на коррекцию осанки и фигуры, воспитание выносливости.	1
33	Акробатическая подготовка.	1
34	Выступление .Контрольный урок.	1

6 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: виды проходов.	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	Ходы и основные движения: боковые ходы («припадание», «гармошка», «елочка»).	1
8	Освоение основных движений и элементов танца и пляски(основные понятия).	1
9	Дроби: дробная дорожка. "Веревочка" простая, с переступанием.	1
10	«Моталочка».«Молоточки».«Ковырялочка».	1
11	Передача ритма музыки(виды ходьбы и бега под музыкальное сопровождение.	1

12	Импровизация под муз сопровождение(продолжение).	1
13	Постановочная работа. Танец русский народный.	1
14	Основные движения Русского танца.	1
15	Вращения, прыжки.	1
16	Разучивание танцевального этюда.	1
17	Основные движения танца с платочками. Рисунки.	1
18	Русский народный танец(отработка синхронности)	1
19	Позиции рук и ног в народном танце.	1
20	Народный шаркающий ход.	1
21	Переменный шаг на всей стопе.	1
22	Боковой ход (припадание).	1
23	«Притопы».	1
24	Дробный ход (мелкие шаги с пристукиванием каблук или всей стопой).	1
25	Боковое движение с отскоком и выносом ноги на каблук.	1
26	Импровизация под муз сопровождение(продолжение).	1
27	Разучивание основных движений Русского танца.	1
28	Вращения, прыжки.	1
29	Разучивание танцевального этюда.	1
30	Перегибы корпуса.	1
31	Работа над характером исполнения.	1
32	Работа над техникой исполнения.	1
33	Подготовительные движения к полуприсядкам и присядкам: подскоки на полном приседании.	1
34	Контрольный урок. выступление.	1

7 класс

№	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ	1
2	Основные понятия: танец, зал, хореография.	1

3	Знакомство с историей танца «Украинский народный танец», «Молдавский народный танец»,. Основные движения.	1
4	Знакомство с историей танца: Украинский народный танец Основные движения.	1
5	Теория движения в танце.	1
6	Украинский народный танец: Медленный женский ход.	1
7	Ход назад с остановкой на третьем шаге.	1
8	«Веребочка» простая и двойная. «Тынок» (перескок с ноги на ногу).	1
9	Молдавский народный танец: Положение ног. Положения рук в сольном и массовом танцах.	1
10	Разучивание - бег на месте, с поворотом, с продвижением вперед, боковой ход.	1
11	Украинский народный танец: «Выступцы» (подбивание одной ногой другую).	1
12	Позиции и положения ног. Позиции и положения рук. Положения рук в парном и массовом танце.	1
13	Подготовка к началу движения. Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские).	1
14	Притопы. «Бегунец». «Голубец» на месте и с продвижением в сторону.	1
15	Польский народный танец: Шаг в сторону в полуприседании (рав balance).	1
16	«Перебор» - 3 переступания на месте по 1-й позиции.	1
17	Основной ход мазурки (рав gala).	1
18	Основной ход мазурки (рав gala)- повторение. Легкий бег (рав marche).	1
19	Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация.	1
20	Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку.	1
21	Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в парах.	1
22	Постановочная работа. Украинский народный танец.	1
23	Украинский народный танец (отработка синхронности).	1
24	Разучивание Польского танца «Мазурка»:	1
25	Разучивание - позиции ног;	1

26	Разучивание- положение рук в танце;	1
27	Разучивание- волнообразное движение руки;	1
28	Разучивание- pas balance;	1
29	Разучивание- cabriole;	1
30	Разучивание - положение рук в сольном и парном танцах;	1
31	Разучивание - ход с подскоком;	1
32	Урок акробатики. Растяжка.	1
33	Работа над техникой исполнения.	1
34	Контрольный урок. Выступление.	1

8 класс

№	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ	1
2	История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.	1
3	Упражнения на развитие силовых качеств на степ платформах.	1
4	Упражнения на развитие выносливости: разновидности прыжков на скакалке под музыку.	1
5	Упражнения на гибкость: выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо».	1
6	Упражнения на гибкость: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».	1
7	Скоростно-силовые упражнения: приседания, выпрыгивания из упора присев и т. д.	1
8	Освоение приемов движения в направления хип хопа: «Old school».	1
9	Освоение приемов движения в направления хип хопа: «Groovin»,	1
10	Освоение приемов движения в направления хип хопа: «House».	1
11	Направление «Old school», отработка синхронности	1

12	Направление: «Groovin», отработка синхронности	1
13	Направление: «House». отработка синхронности	1
14	Понятия: музыкально- пространственная композиция, перестроения, темп, ритм и т.д.	1
15	Понятие в выборе музыкальной композиции.	1
16	Прослушивание различных композиций.	1
17	Подбор танцевальных движений.	1
18	Выбор композиций и подбор образа и роли в танце.	1
19	Передача ритма музыки(виды ходьбы и бега под музыкальное сопровождение.	1
20	Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация.	1
21	Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку.	1
22	Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в парах.	1
23	Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в группах.	1
24	Импровизация под муз сопровождение.	1
25	Работа над характером и техникой исполнения.	1
26	Постановочная работа. Танец в стиле Вакинг.	1
27	Танец в стиле Вакинг.(отработка синхронности)	1
28	Занятие гимнастики.	1
29	Работа над дыханием.	1
30	Работа над исполнением техники.	1
31	Отработка движений.	1
32	Основные позиции рук и ног.	1
33	Повторение всех ранее изученных танцевальных композиций.	1
34	Выступление перед родителями и одноклассниками на сцене.	1

9 класс

№	Тема	Количество аудиторных
---	------	-----------------------

		часов
1	Инструктаж по ТБ Основа хореографических движений.	1
2	Исторический бальный танец 18-19 в. Полонез.	1
3	Позиции ног- 1,2,3,5. Позиции рук - 1,2,3, подготовительная.	1
4	Позиции рук - 1,2,3, подготовительная - повторение. Деми плие, гранд плие.	1
5	Батман тандю жете. Рон де жамб э тер (андеор, андедан.)	1
6	Рон де жамб э тер (андеор, андедан.)- повторение. Пор де бра.	1
7	Прыжки (соте, эшафе)	1
8	Реверансы и поклоны. Изучение танца «Полонез». Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения, а также примерами композиций танцев.	1
9	Изучение танца «Полонез».	1
10	Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения, а также примерами композиций танцев.	1
11	Основные движения в парах.	1
12	Разучивание танцевальных комбинаций.	1
13	Работа над характером и техникой исполнения.	1
14	Работа над дыханием.	1
15	Занятие гимнастики.	1
16	«Полонез»-повторение.	1
17	«Полонез»- работа над качеством исполнения танцевальных движений.	1
18	Изучение вальсового шага. Вальсовые шаги по кругу в парах.	1
19	Этюд «ВЕСНА». Массовая импровизация.	1
20	Работа над исполнением техники.	1
21	Занятие гимнастики.	1

22	Массовая импровизация. Музыка Э. Грига «Весной».	1
23	Индивидуальная импровизация «Времена года». Музыка Вивальди.	1
24	Партерная гимнастика. Упражнения по диагонали.	1
25	Комбинации танца «Волшебный Вальс».	1
	Разучивание основных движений вальса: «Квадрат», «вальсовый шаг».	1
26	Разучивание основных движений вальса: «balance», «Шассе», «правый поворот», «левый поворот», «виск»	1
27	Репетиция на сцене, отработка синхронности.	1
28	Занятие гимнастики.	1
29	Работа над дыханием.	1
30	Работа над исполнением техники.	1
31	Занятие актерским мастерством, импровизация этюда на развитие фантазии	1
32	Занятие актерским мастерством, импровизация этюда на развитие фантазии.	1
33	Занятие гимнастики.	1
34	Повторение всех ранее изученных танцевальных композиций. Контрольный урок.	1

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности

- музыкальный центр;
- форма одежды для занятий;
- специально оборудованный класс;
- диски с музыкальным материалом;

Литература.

1. Детская хореография. Методики. Постановки танца. Мастер-классы.
2. Методическое пособие по ритмике. Франио Г. Издательство «Музыка»
3. Л.Н. Алексеева «Танцы для детей» Москва Советская Россия 1982 г.
4. Полное руководство по обучению и любви балет. Роберт Greskovic. Hyperion. 1998
5. Руководство для бального танца Джеффри Аллен
6. Бальные танцы. Алекса Мура
7. Социальные танцы: Шаги к успеху, 2-е издание (Steps. .. Джуди Райт

- 8.Современные бальные танцы: Все шаги, которые вы Не ... Виктор Сильвестр
- 9.Бальные танцы Шаг за шагом (Учитесь вальс, В. .. Пол Bottomer
- 10.Давайте Танец: Учитесь Swing, фокстрот, румба, ... Пол Bottomer
- 11.Пересмотренное издание Sing Через день (Swinger, 1999), включает в себя некоторые новые и необычные пения игры со всего мира.
- 12.Пересмотренное издание Sing Через день (Swinger, 1999), включает в себя некоторые новые и необычные пения игры со всего мира.
- 13.Танцевально-экспрессивный тренинг. Т.А. Шкурко.
- 14.Как научить танцевать Н.Кауль.
- 15.Танцуют все. Л.В Браиловская, О.В Володина, Р.В Цыганкова.
- 16..Народные танцы О.В Иванникова.
- 17.Методика преподавания Народного танца. Г.П.Гусев.
- 18.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 11:33 (MSK)

Сертификат A5EFC11B28F0D82DFD6DCBBF692BCC48