

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
ОБиЗР

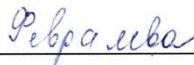


Суркова Е.Ю.

Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора
по УВР



Февралёва Е.Н.

Приказ № 92-оп
от «29» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

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



Колпашникова Л.Н.

Приказ № 92-оп
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Основы современной хореографии»
для обучающихся 5-9 классов

Пенза 2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

07.09.24 18:36 (MSK)

Сертификат A5EFC11B28F0D82DFD6DCBBF692BCC48

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 проходок.	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 «ВЕЧНА». 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 любить 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