

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18» ГОРОДА ОБНИНСКА

<b>РАСМОТРЕНО:</b> Руководитель методического объединения  : <u>Жукова Ю.А.</u> «01» сентября 2023 г.	<b>СОГЛАСОВАНО:</b> Заместитель директора по УВР  : <u>Лукина М.В.</u> «01» сентября 2023 г.	<b>УТВЕРЖДЕНО:</b> Приказ № 255 – р от «01» сентября 2023 г. 
---	--	---

**Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности

Хореографическая студия «Мечтай»

основного общего образования

Срок освоения: 1 год (5-8 классы)

на 2023-2024 учебный год

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

Протокол № 1

от «01» сентября 2023 г.

г. Обнинск  
2023 год

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

В результате освоения программы курса внеурочной деятельности формируются следующие универсальные учебные действия, соответствующие требованиям ФГОС ООО:

### **Личностные результаты:**

- бережно относиться к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- понимать взаимообусловленность физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, важность морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
  - получить первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
  - устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке
  - получить первоначальные представления о роли танцевальной деятельности для здоровья человека, его образования и творчества.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД:**

- понимать цель выполняемых действий;
- определять последовательность выполнения действий (под руководством учителя);
  - следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
  - вносить коррективы в свою работу;
  - адекватно оценивать правильность выполнения задания;
  - самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие танцевальных качеств;
    - использовать танцевальные движения во внеурочное время.

#### **Познавательные УУД:**

- определять влияние физических и танцевальных упражнений на здоровье человека;
  - осуществлять поиск необходимой информации, используя справочные материалы;
    - различать, группировать танцевальные движения;
    - приобретать опыт музыкального восприятия;

- характеризовать основные физические качества;
- группировать танцевальные движения по национальной принадлежности:

например: русский танец, мордовский танец и т. п.;

#### **Коммуникативные УУД:**

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о необходимости танца в жизни людей;
- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- уметь точно выполнять команды и указания;
- договариваться и приходить к общему решению.

**Предметные результаты** - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

#### Обучающиеся должны знать:

- характер музыки;
- виды темпа;
- музыкальные размеры;
- средства музыкальной выразительности; • правила построения в шеренгу, колонну, круг;
- позиции ног и рук;
- правила построения корпуса;
- характерные особенности женской и мужской пляски; • методику исполнения танцевальных комбинаций у станка и на середине зала;
- правила исполнения дробей и вращений.

#### Обучающиеся должны уметь:

- точно реагировать на изменения темпа; • уметь вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой; • воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки;
- ориентироваться в танцевальном зале;

- правильно исполнять танцевальные шаги, подскоки, повороты на 1/4, 1/2 круга;
- иметь навык вежливого обращения к партнёру по танцу;
- передавать характер, стиль, художественный образ танца, созданный музыкой;
- выполнять движения в «зеркальном отражении»;
- самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную комбинацию,
- выполнить дроби в такт, соединить их в простую комбинацию;
- исполнить вращение на месте, в продвижении на беге и прыжках (девочки).

### ■ Содержание курса внеурочной деятельности

В первый раздел включаются коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. На первом году обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений,

Во втором разделе вводятся элементы классического танца. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, способствуют развитию координации движений.

В третий раздел—элементы народного танца—включены танцы разного характера. На этом материале необходимо дать обучающимся представление о диапазоне национальных плясок: от спокойных до темпераментных, от танцев, где ведущая роль принадлежит рукам и корпусу, до таких, где техника ног доводится до виртуозности. Использование различных танцев позволяет развивать координацию корпуса, рук, ног и головы.

### *Тематическое планирование*

№	Тема	Кол-во часов	Форма организации и вида деятельности	Дата план	Дата факт
1	Вводное занятие. Основные танцевальные правила.	1	Беседа		

	Приветствие. Постановка корпуса.				
2	Ритмика и музыкальная грамота	1	Тренировочное занятие		
3	Элементы партерной гимнастики	1	Тренировочное занятие		
4	Элементы партерной гимнастики	1	Тренировочное занятие		
5	Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.	1	Тренировочное занятие		
6	Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.	1	Тренировочное занятие		
7	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1	Обучающее занятие		
8	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Тренировочное занятие		
9	Музыкальный размер. Понятие о правой, левой стороне, повороты и наклоны корпуса.	1	Тренировочное занятие		
10	Поклон. Позиции ног —I, II, III, IV	1	Тренировочное занятие		
11	Позиции- подготовительное положение, I, II, III, IV	1	Тренировочное занятие		
12	Понятие «дистанция», изменение направления движения.	1	Тренировочное занятие		
13	Отработка построений «линии».	1	Тренировочное		

	«шахматы», «диагонали», «круг».		занятие		
14	Plie во всех позициях.	1	Тренировочное занятие		
15	Plie во всех позициях.	1	Тренировочное занятие		
16	Grand plie во всех позициях.	1	Тренировочное занятие		
17	Battement fondus в сторону, вперед, назад на 45.	1	Тренировочное занятие		
18	battement в сторону, вперед, назад на 45.	1	Тренировочное занятие		
19	Grand battement.	1	Тренировочное занятие		
20	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	Обучающее занятие		
21	Постановка корпуса. Движение плечами, руками.	1	Тренировочное занятие		
22	Комбинированные танцевальные элементы	1	Тренировочное занятие		
23	Позиции ног. Положение стопы и подъема.	1	Тренировочное занятие		
24	Полуповорот на пальцах	1	Тренировочное занятие		
25	Перестроения в танцах. Рисунок танца.	1	Тренировочное занятие		
26	Передвижения, диагонали, прыжки, вращения.	1	Тренировочное занятие		
27	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ и середина.	1	Тренировочное занятие		

28	Круговое скольжение по полу с носком с остановкой в сторону или назад	1	Тренировочное занятие		
29	Вращения и повороты	1	Тренировочное занятие		
30	Прыжковые упражнения	1	Тренировочное занятие		
31	Прыжковые упражнения	1	Тренировочное занятие		
32	Вращение на месте	1	Тренировочное занятие		
33	Вращение по диагонали, по кругу	1	Тренировочное занятие		
34	Танцевальные комбинации	1	Обучающее занятие		
35	Танцевальные комбинации	1	Тренировочное занятие		