

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 42»

Юридический адрес: 300026, Россия, г. Тула, ул. Н.Руднева д.51;

тел. (4872) 35-39-00;

адрес эл.почты: [tula-co42@tularegion.org](mailto:tula-co42@tularegion.org)



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ЦО № 42

Е.Н. Кубанова

приказ от 30.08.2024 г. № 105

Рабочая программа  
учебного курса внеурочной деятельности  
«Танцевальный клуб «Витамин»  
для основного общего образования  
Срок освоения: 1 год (9 класс)

Составитель(и):

Моренкова Н.В.,

педагог дополнительного образования ФГОС


РАССМОТРЕНО

решением методического  
объединения

протокол

от 29.08..2024 г. № 1

Руководитель МО

 В.М. Кондрашина

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по

УВР

 Т.А. Пилогина

ПРИНЯТО

педагогическим советом

МБОУ ЦО № 42

протокол

от 29.08.2024 г. № 1

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Общая характеристика курса «Танцевальный клуб»**

Курс внеурочной деятельности по хореографии для учащихся 9 классов включает в себя следующие направления деятельности:

- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками в области ритмики и танца;
- личностно-окрашенное эмоционально-образное восприятие,
- исполнение танцевальных элементов, разных по характеру, содержанию,
- средствам музыкальной выразительности;
- соблюдение правил личной гигиены, развитие силы, гибкости, выносливости,
- чувства равновесия (работы вестибулярного аппарата);
- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации,
- укрепление физического и психологического здоровья:

При проведении занятий реализуется творческий подход, применяются технологии личностно- ориентированного обучения и здоровьесбережения.

Танец, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, «формирует его художественное «я». Масштабность, разносторонность танцевального искусства вообще, и спортивного бального танца в частности, подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Танцевальные движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Искусство танца – великолепное средство воспитания и развития младшего школьника. Оно обогащает духовный мир, помогает ребенку раскрыться как личность. Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и красивым.

Сегодня танец в целом является одним из эффективных средств организации досуга детей и подростков, где каждый участник имеет возможность проявить себя в хореографии как разносторонняя и творческая личность. Умение владеть своим телом, чувствовать музыку, правильно и красиво танцевать способствует глубокому и широкому раскрытию духовного мира каждого учащегося, удовлетворению его потребности в самовыражении. Именно поэтому большой интерес к танцу и по сей день остается неизменным.

Многие исследования психологов доказали, что дети, занимающиеся танцами, добиваются больших успехов в учебе, чем их сверстники, а также опережают их в общем развитии. Танец помогает формировать начальные математические и логические представления ребенка, тренирует навыки ориентирования в пространстве; развивает речь. Занятия танцами помогают развить целеустремленность, организованность и трудолюбие. Ритмика, пластика формируют основные двигательные умения и способности, препятствуют нарушению осанки. Такие занятия обогащают двигательный опыт ребенка, совершенствуют моторику, развивают активные мыслительные действия в процессе физических упражнений. Даже самые замкнутые дети становятся более раскрепощенными, открытыми и общительными.

Основой образовательной программы дополнительного образования детей «Хореография с учащимися начальной школы: ритмика и основы спортивного бального танца» является репертуар, который включает в себя

танцы исторического наследия – отечественные и зарубежные, построенные на национальном материале и современных ритмах. Танцевальный материал раскрывается в упражнениях, движениях, включающих элементы классического, историко–бытового, народного и современного бального танца.

Программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание танцевальной культуры и привития начальных навыков в искусстве танца. Содержит необходимый минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений, способствующих гармоничному развитию танцевальных способностей учащихся.

### **Цель курса:**

- приобщение младших школьников к искусству танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер; воспитание всесторонне развитой, гармоничной и творческой личности обучающегося.

### **Задачи курса:**

- Формирование у обучающихся танцевальных знаний, умений, навыков, путем обучения ритмике, основам хореографии, пластики.
- Развивать координацию движений, понимание музыки, владение своим телом.
- Прививать навыки социального общения, этикета, культуры общения и поведения.
- Развивать образное мышление и фантазию.
- Совершенствовать эстетическое и физическое развитие обучающихся.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА**

Программа курса рассчитана на 34 часа, которые могут реализованы в течение одного учебного года в 9 классе.

## **УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

Авторская программа Л.Н. Михеевой «Хореография» из сборника «Примерные программы внеурочной деятельности» под редакцией В.А. Горского Москва «Просвещение», 2020 г

Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». М.: МГИУ, 2008

Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». М.: Издательство «Глобус», 2009.

Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». М.: ВЛАДОС, 2008

## **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ- ПРЕДМЕТНИКА С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

Реализация воспитательного потенциала внеурочной деятельности в целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся осуществляется в рамках выбранных ими курсов, занятий (указываются конкретные курсы, занятия, другие формы работы в рамках внеурочной деятельности, реализуемые в образовательной организации или запланированные):

курсы, занятия патриотической, гражданско-патриотической, военно-патриотической, краеведческой, историко-культурной направленности;

курсы, занятия духовно-нравственной направленности по религиозным культурам народов России, основам духовно-нравственной культуры народов России, духовно-историческому краеведению;

курсы, занятия познавательной, научной, исследовательской, просветительской направленности;

курсы, занятия экологической, природоохранной направленности;

курсы, занятия в области искусств, художественного творчества разных видов и жанров;

курсы, занятия туристско-краеведческой направленности;

курсы, занятия оздоровительной и спортивной направленности.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 1. Тематическое планирование:

<i>№ п / п</i>	<i>Название раздела, главы (темы)</i>	<i>Количес тво часов</i>	
1	Приобщение детей к танцевальному искусству	18	
2	Концертная деятельность	16	
	<b>Итого:</b>	<b>34ч.</b>	

### 2. Основное содержание по темам:

#### **Раздел 1. Приобщение детей к танцевальному искусству (17 часов)**

Основы танца. Азбука танцевального движения. Рисунки танца. Танцевальные этюды и композиции. Законы сцены.

#### **Раздел 2. Концертная деятельность (17 часов)**

Постановка танца. Отработка танца. Показательное выступление.  
Подведение итогов. Планы на будущее.

*2.1. Перечень контрольных, практических работ, экскурсий:*

<b>Глава (раздел)</b>	<b>Тема</b>
Приобщение детей к танцевальному искусству	<i>*Практическая работа «Построение рисунков танца»</i>
Концертная деятельность	<i>*Практическая работа «Мы танцуем вальс»  *Концерт «Танцуют все»</i>

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- 

### **Метапредметные результаты**

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

### Предметные результаты:

- иметь общее представление о классических и современных танцах;
- владеть теоретическими понятиями, заложенными в программе;
- знать и уметь выполнять основные фигуры пройденных танцев.

№ п/ п	Тема	Кол- во часо в	Основное содержание	Деятельность обучающегося
<b>Приобщение детей к танцевальному искусству. 18ч</b>				
	«Основы танца».	1	Объяснение, показ, беседа, работа под руководством учителя, диалог. Изучение позиций ноги рук, положений головы, корпуса, рук и ног в танце, разминочные упражнения.	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания



2	«Основы танца».	1	<p>Объяснение, показ, беседа, работа под руководством учителя, диалог.</p> <p>Изучение позиций ноги рук, положений головы, корпуса, рук и ног в танце, разминочные упражнения</p>	<p>проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями</p>
3	Повторение	1	<p>Повторение за учителем, отработка изученного материала перед зеркалом, показ, самостоятельная отработка, взаимопроверка.</p> <p>а. Виды танца: особенности и различия.</p>	<p>обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления</p>
4	Повторение	1	<p>Повторение за учителем, отработка изученного</p>	<p>анализ и объективная оценка результатов</p>

			<p>материала перед зеркалом, показ, самостоятельная отработка, взаимопроверка. Виды танца: особенности и различия.</p>	<p>собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения</p>
5	Подготовка ко Дню учителя.	1	<p>Разучивание различных танцевальных движений под музыку, работа над координацией рук, ног и головы, выразительностью исполнения, образом, артистизмом. Умение исполнять движения в ансамбле, группе, в паре, по одному. «Азбука танцевального движения».</p>	<p>проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей</p>

6	Подготовка ко Дню учителя.	1	<p>Разучивание различных танцевальных движений под музыку, работа над координацией рук, ног и головы, выразительностью исполнения, образом, артистизмом.</p> <p>Умение исполнять движения в ансамбле, группе, в паре, по одному.</p> <p>«Азбука танцевального движения».</p>	<p>активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>
7	«Рисунки танца».	1	<p>Знакомство с разнообразием рисунков танца.</p> <p>Построение рисунков танца исполнителями</p>	<p>обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления</p>
8	«Рисунки танца». <i>Практическая работа</i>	1	Знакомство с разнообразием	<p>знать и уметь выполнять</p>

	<i>«Построение рисунков танца»</i>		рисунков танца. <i>*Практическая работа «Построение рисунков танца»</i>	основные фигуры пройденных танцев
9	Танцевальные этюды и композиции.	1	Усвоение правил красивого рисунка танца на сцене. Танцевальные этюды и композиции.	владеть теоретическими понятиями, заложенными в программе
10	Танцевальные этюды и композиции.	1	Усвоение правил красивого рисунка танца на сцене. Танцевальные этюды и композиции.	иметь общее представление о классических и современных танцах
11	Секреты балетмейстерской деятельности. «Законы сцены».	1	Постановка и разучивание различных этюдов и композиций из выученных ранее	видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и

			движений и рисунков танца. Диалог в режиме «вопрос» - «ответ».	передвижениях человека;
12	Секреты балетмейстерской деятельности. «Законы сцены».	1	Постановка и разучивание различных этюдов и композиций из выученных ранее движений и рисунков танца. Диалог в режиме «вопрос» - «ответ».	владеть теоретическими понятиями, заложенными в программе
13	Разучивание танца.	1	Знакомство, изучение и закрепление на практике законов сцены. Коллективная деятельность.	знать и уметь выполнять основные фигуры пройденных танцев
14	Разучивание танца.	1	Знакомство, изучение и	активное включение в

			закрепление на практике законов сцены. Коллективная деятельность.	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
15	Осуществление постановки танца.	1	Поэтапное разучивание танцевального номера. Подборка костюмов и аксессуаров.	обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления
16	Осуществление постановки танца.	1	Поэтапное разучивание танцевального номера. Подборка костюмов и аксессуаров.	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
17	«Отработка танца».	1	Репетиционная работа над танцем:	знать и уметь выполнять основные фигуры

			отработка движений, рисунков, соблюдение законов сцены, работа над образом, артистизмом, выразительностью, четкостью исполнения, репетиции в костюмах.	пройденных танцев
18	«Отработка танца».	1	Репетиционная работа над танцем: отработка движений, рисунков, соблюдение законов сцены, работа над образом, артистизмом, выразительностью, четкостью исполнения, репетиции в костюмах.	знать и уметь выполнять основные фигуры пройденных танцев
<b>Концертная деятельность. 16ч</b>				

	Вальс	1	Изучение основных элементов вальса.	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
20	Вальс	1	Изучение основных элементов вальса.	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
21	Танцевальная импровизация.	1	Отработка основных движений. Акробатика в современном танце.	знать и уметь выполнять основные фигуры пройденных танцев
22	Танцевальная импровизация.	1	Отработка основных	знать и уметь выполнять



			<p>движений.</p> <p>Акробатика в современном танце.</p>	<p>основные фигуры пройденных танцев</p>
23	Хороводный шаг	1	<p>плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений.</p> <p>Пружинящий шаг. Бег, галоп, прыжки.</p>	<p>владеть теоретическими понятиями, заложенными в программе</p>
24	Хороводный шаг	1	<p>плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений.</p>	<p>знать и уметь выполнять основные фигуры пройденных танцев</p>

			Пружинящий шаг. Бег, галоп, поскоки.	
25	Портретная гимнастика. <i>*Практическая работа «Мы танцуем вальс»</i>	1	Повторение танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат. Ритмика. <i>*Практическая работа «Мы танцуем вальс»</i>	видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
26	Портретная гимнастика.	1	Повторение танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности	знать и уметь выполнять основные фигуры пройденных танцев

			<p>движений.</p> <p>Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат.</p> <p>Ритмика.</p>	
27	Гимнастика.	1	<p>Упражнение «Улыбнемся себе и другу».</p> <p>Прослушивание музыкальных произведений «Вальс», классика.</p>	<p>знать и уметь выполнять основные фигуры пройденных танцев</p>
28	Гимнастика.	1	<p>Упражнение «Улыбнемся себе и другу».</p> <p>Прослушивание музыкальных произведений «Вальс», классика.</p>	<p>знать и уметь выполнять основные фигуры пройденных танцев</p>
29	Отработка	1	<p>Отработка движений, связок.</p> <p>Отработка движений, элементов.</p>	<p>обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления</p>

30	Отработка	1	Отработка движений, связок. Отработка движений, элементов.	анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
31	Разучивание танца.	1	Разучивание танца.	обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления
32	<i>*Концерт «Танцуют все»</i>	1	<i>*Концерт «Танцуют все»</i>	управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
33	«Подведение итогов».	1	Анализ и самоанализ деятельности. Разбор ошибок и недочетов. Констатация достижений и успехов.	иметь общее представление о классических и современных танцах;

			«Планы на будущее». Обсуждение замысла будущей танцевальной постановки с учетом способностей и возможностей исполнителей.	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>		

**1. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**  
**- Методические материалы для учителя:**

Авторская программа Л.Н. Михеевой «Хореография» из сборника «Примерные программы внеурочной деятельности» под редакцией В.А. Горского Москва «Просвещение», 2020 г

Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». М.: МГИУ, 2008

Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». М.: Издательство «Глобус», 2009.

Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». М.: ВЛАДОС, 2008

**- Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:**

Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru>

Дистанционное образование для школьников «Учи.ру» <https://uchi.ru/>

Библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/403-access-denied?referrer>

ООО «Инфоурок» <https://infourok.ru/>

Российское движение школьников <https://рдш.рф/>

Образовательные тренажеры для учеников «Умная ворона»  
<https://umnayavorona.ru/>

## **2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

### **Учебное оборудование**

ТСО:

-компьютер.

-экран.

- колонки.

### **Оборудование для проведения практических работ**

-компьютер

-колонки

-экран

-КОСТЮМЫ

-музыкальные инструменты