

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Костомукшского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени А.С. Пушкина»  
(МБОУ КГО «СОШ №2 им. А.С. Пушкина»)

«Согласовано»  
на заседании МСШ  
протокол №1  
от 27.08.2025г.  
Руководитель МСШ

Хинконен Л.И.

«Принято»  
педагогическим советом  
протокол №1  
от 28.08.2025г.  
Директор школы

Герасимчук Н.Н.

«Утверждено»  
приказ по школе №134  
от 28.08. 2025г.  
Директор школы

Герасимчук Н.Н.

Рабочая общеразвивающая программа  
внеурочной деятельности  
«Ритмика, диско-танцы, бальные танцы»  
художественной направленности  
для учащихся 7-9 классов

Составитель программы:  
Жукова Наталья Владимировна,  
педагог дополнительного образования

г. Костомукша  
2025 г.

## Пояснительная записка

**Актуальность** программы «Ритмика, диско-танцы, бальные танцы» (далее, Программа) состоит в том, что она ориентирована на духовно-нравственное развитие дошкольников, формируя у них чувство принадлежности к своей малой Родине, уважение к хореографическим традициям Карельского края, толерантное отношение к самобытному танцевальному творчеству народов, проживающих в Российской Федерации. Представленная Программа является фундаментом для развития хореографических способностей детей, так как включает теоретические знания по истории этого предмета, хронологическую последовательность важнейших направлений, стилей, явлений и событий в эволюционном пути развития хореографии в России и за рубежом, и в этом ее актуальность и значимость. Программа предназначена для обучающихся 5-11 классов, рассчитана для прохождения курса в режиме во внеурочное время школьников. Программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Данная программа представлена на основе авторских программ О.В.Погуданской (школа - студия эстрадного танца «Саманта»), «Танец» Н.В.Ермолаевой, программа «Ритмика и бальные танцы» (автор программы под редакцией Е. И. Мошковой), и на основе авторской программы Жуковой Н.В., г.Костомукша.

**Новизна** данной Программы в которую входит не только изучение современной пластики движений, постановки в современных ритмах, но и *танцевальной ритмики*, которая в настоящее время популярна своей простотой и доступностью. Детям нравится энергично двигаться под ритмичные популярные мелодии. Таким образом, обучающиеся, постепенно преодолевают трудности первых шагов на пути к вершине мастерства. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

**Педагогическая целесообразность** обучение детей по данной Программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей. *Целесообразность данной Программы* состоит в том, что необходимо продолжать развивать у школьников музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, т.к. музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности. Занимаясь по Программе, обучающиеся имеют возможность попробовать овладеть различными направлениями танцевальной культуры. Объединение современного эстрадного танца и культура бального танца в пушкинской школе является наиболее массовой, общедоступной формой приобщения школьников к хореографии. Танцевальное воспитание детей предполагает не только приобретение ими навыков и знаний в области хореографии, умения двигаться, танцевать, но и формирование их физического и эстетического развития. В процессе постановочной работы, репетиций, дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности.

Учитывая особенности обучающихся, их запросы и интересы, большое внимание уделяется музыкальной импровизации. На занятиях хореографией подбор упражнений учитываются возможности и подготовленность обучающихся. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических

навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.

В процессе прохождения Программы школьники знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на новогоднем танцевальном марафоне, праздниках и концертах в школе, в городе и на фестивалях РК (Пушкинский фестиваль, кадетский бал в РК). Музыкальный материал подбирается по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов. На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

**Цель Программы** — формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений, раскрытие индивидуальных возможностей личности ребенка в целом и его определенных способностей, оказание помощи в поиске профессиональной ориентации и адаптации его в современных условиях жизни.

#### **Задачи Программы:**

- ✓ формирование у детей музыкально ритмических навыков;
- ✓ формирование навыков правильного и выразительного движения в области классической, народной, бальной и современной хореографии;
- ✓ обучение детей приёмам актёрского мастерства;
- ✓ организация постановочной работы и концертной деятельности (разучивание танцевальных композиций, участие детей в конкурсах, концертах, фестивалях);
- ✓ расширение знаний (знакомство детей с историей танца).
- ✓ обучение детей приёмам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- ✓ организация поиска новых познавательных ориентиров (организация творческой деятельности, самостоятельного добывания знаний).
- ✓ создание базы для творческого мышления детей;
- ✓ развитие у детей активности и самостоятельности общения;
- ✓ формирование общей культуры личности ребёнка, способной адаптироваться в современном обществе.

#### **Основные направления и содержание организационно- педагогической деятельности.**

Структура программы предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путем последовательно прохождения по годам обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

**Форма занятий** – групповая и индивидуальная. Индивидуальные занятия ведутся по мере их необходимости при подготовке для выступлений в концерте, фестивале и другое.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных

занятиях ведет к общему оздоровлению организма. **Основная задача** – привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, привить учащимся культуру общения между собой и окружающими.

### **Методические аспекты освоения программы**

Основными в освоении Программы данного курса являются правила: от простого к сложному, от медленного к быстрому, посмотри и повтори, осмысли и выполни, от эмоций к логике, от логики к ощущению.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения. В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается «от пола», и следует показать и объяснить в последовательности:

- куда наступает (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

Программа включает разминку, общеразвивающие упражнения и диско-танцы изучается в 5-6 классах, а также простейшие элементы бальных танцев. Танцы, входящие в программу из года в год, могут меняться по мере того, как меняется стиль, мода и появляются новые популярные танцы. Могут включаться танцы в стиле «хип – хоп», «техно» и другие.

На изучение программы отводится 1 час в неделю, 34 часов в год (1 астрономический час- 40 минут длится 1 занятие) в 5-6 классах.

### **Схема возрастного и количественного распределения детей, количество практических занятий в неделю и их продолжительность**

Класс	Возраст детей	Общее количество часов	Продолжительность одного занятия, час	Общее количество учебных часов в год
7 класс	12-13 лет	1	1 час	34
9 класс	15-16 лет	1	1 час	34

## Содержание программы

### ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ

В течение все курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног,
- позиции рук,
- позиции в паре,
- позиции европейских танцев,
- позиции латиноамериканских танцев,
- линия танца,
- направление движения,
- углы поворотов.

### РАЗМИНКА

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле ритмики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

- на носках, каблуках,
- перекаты стопы,
- высоко поднимая колени,
- выпады,
- ход лицом и спиной,
- бег с подскоками,
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

- “линии”,
- “хоровод”,
- “шахматы”,
- “змейка”,
- “круг”.

Задача – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

### ДИСКО-ТАНЦЫ

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

### БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ

Основными в освоении Программы ритмики и бальных танцев являются принципы «от простого к сложному», от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнёром», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный «кругозор», и освоение танца в целом происходит быстрее.

Обучить отдельным бальным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы, научить двигаться в паре.

### **Форма оценки качества реализации программы**

За период обучения в школе учащиеся получают определенный объем знаний и умений, качество которых проверяется ежегодно. Для этой цели проводится промежуточный контроль- участие в концертах, фестивалях, конкурсах, сдача зачетов. Итоговый контроль- открытый урок.

### **Ожидаемые результаты**

Навыки музыкально-ритмической деятельности. Навык правильного и выразительного движения (привычка прямо и стройно держаться. Свободно двигаться в танцах) Усвоение подготовительных танцевальных движений и рисунков. Раскрытие творческих способностей. Развитие организованности и самостоятельности. Развитие музыкальности и пластичности. Усвоение приемов классической, народной и современной хореографии, развитие координации движений, знакомство с танцами народов мира. Развитие силы, выворотности и устойчивости ног.

Программа решает задачу общего укрепления и физического развития детей разного возраста через освоение основ хореографии. Программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. По степени сложности можно рекомендовать для каждого возрастного состава свой примерный программный набор танцев. В некоторых танцах несколько вариаций, что позволяет применять их для различного возраста и степени подготовки. Таким образом, данная программа является достаточно гибкой и применима для введения ее как последовательно с нулевого, так и для детей, имеющих подготовку.

Хореография поможет детям грамотно и красиво владеть своим телом, развить пластику, слух, ритм и знание основных элементов хореографии. Открыть перед учащимися мир танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, научить элементарным основам танца, т.е. создать фундамент для более серьезного увлечения.

Танцуя в паре, ребенок многому учиться и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, взаимно выручка, умение настроиться на партнера, контроль над собой, но и культура общения в танце с преподавателем, со зрителем. Рассматривая ритмику и спортивные танцы как дополнительную часть систему образования, воспитания и развития личности ребенка.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейшей задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьника, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движении. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.

Движение в ритме и в темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Не маловажной задачей является художественно - эстетическое и культурное развитие воспитанников. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивает и внутренне обогащает воспитанников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

На занятиях ритмикой ребенок учиться сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца его простейших элементов и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Основная задача курса - привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движение своего тела

с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Главная задача педагога - не только научить воспитанника определенным приемам, связкам движений в различных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства эмоции и понимание музыки.

Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. В спортивных танцах в результате активной работы мышц, брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется, ребенок меньше болеет. Таким образом решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Задача курса также, привить воспитанникам культуру общения между собой, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, баллов, шоу-представлений, конкурсов.

### **Межпредметные связи**

Предмет содержит богатые возможности для формирования обще учебных навыков учащихся, что создает основу для целостного развития личности. Показателем этого является раскрытые ниже межпредметные связи, которые влияют на успешные прохождения этого курса и усвоение других учебных дисциплин.

Настоящий курс опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательных школах. Он является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике.

Непосредственная связь ритмики с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Воспитанники должны усвоить понятие «ритм», «счет», «размер» и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, воспитанники знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел в какую страну переместился. Уклад и обычай, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучают танец, дети узнают о тех или иных народах, странах.

При изучение общих понятий спортивных танцев воспитанники сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направление движения», «доли счета». Существует понятие «геометрия шагов», «диаграмма шагов». Учащиеся среднего и старшего возраста пользуются понятиями «вес тела», «ось поворота», «импульс движения», «ускорение». Законодателем моды в бальных танцах является Англия, поэтому часто название шагов и фигур звучат на английском языке. Отсюда вытекает связь с изучением английского языка.

Ну и наконец, самая тесная взаимосвязь прослеживается между хореографией и физкультурой: и построению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель - натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как занятия физкультурой создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

### **Межличностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:** учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и решению новых задач; чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой; формирование нравственных качеств

(эмоциональная отзывчивость, осознанное отношение к здоровому образу жизни, уважение к различным танцевальным направлениям).

#### **Метапредметные результаты Регулятивные УУД:**

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи;
- выполнять учебные действия в материализованной, гипермедийной, громкоречевой и умственной форме.

#### **Коммуникативные УУД:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; - контролировать действия партнера.

**Познавательные УУД:** образного и аналитического мышления, внимания, наблюдательности, творческого мышления.

**Предметные результаты:** умеют слушать и слышать музыку, передавать ее содержание в движении, передают характер, стиль и манеру исполнения различных танцев, передают образы в сюжетном танце.

#### **К концу года обучения обучающийся будет знать:**

- о правилах поведения в хореографическом классе, на сцене и в других помещениях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;

#### **Будут уметь:**

- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным.

**Научатся некоторым танцам.**

### **Содержание Программы**

#### **1. Постановка корпуса.**

Практические занятия. Самое основное в хореографии - это правильно и грамотно поставить спину. Упражнения на середине зала (на равновесие), чтобы дети могли контролировать все мышцы спины.

#### **2. Развитие чувства ритма, слуха, такта.**

Занятия должны проходить под музыку, чтобы школьники исполняя движения научились слушать музыку и делать их в такт. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению урока: правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музыка-движение» Исполнение движений на хлопках, выстукиваниях. Исполнение шагов по диагонали под разный музыкальный размер. Научить детей ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо. Громче, тише), регистрами (высокий, средний, низкий). Отмечать в движении метр (сильную долю такта).

### **3. Изучение позиций ног.**

Есть 6 основных позиций ног, из них 3 основных - это 1,3,6. Вначале дети исполняют движения только по этим 3 позициям и в развитии изучаются 2,4,5 (это более сложные позиции). Исполняются как на середине зала, так и у станка. Развивают выворотность ног.

### **4. Изучение позиций рук.**

В первоначальном изучении разучиваются классические руки, так как - это основа (подготовительная, первая, вторая, третья). Исполняются как на середине зала, так и у станка. Развивает мягкость и эластичность рук.

### **5. Основные элементы классического танца.**

Когда изучены все позиции рук и ног, и дети могут владеть своим корпусом, даются основные элементы классического танца. “Плие” и “Гран-плие” (большое и маленькое приседания), “ботман-тандю” (вынос носка на носок), “ронд” (круг ногой по полу), “одажео” (подъем ноги на 45 град.), “Гран-ботман (мах ноги), в дальнейшем комбинации можно усложнить.

### **6. Народный танец .**

После того, как изучены классические движения можно приступить к народному танцу. Дети должны знать русский танец. Также, для общего развития можно давать комбинации народов ближнего зарубежья. Изучение: ковырялочки, маталочки, веревочки, гормошка, молоточки, дробы, вращения, падебаск, переменный шаг. Изучение позиций рук и ног в народном танце, так как они отличаются от классического.

### **7. Основные элементы бального танца.**

Изучение рук и ног в бальном танце. Основные танцы: вальс, самбо, ча-ча-ча, джайв, рок-н-ролл. Изучение небольших этюдов.

### **8. Развитие пластики и растяжки.**

Изучение движений на пластику рук и корпуса “волна”. Занятия на полу “Портер” на растяжку и эластичность всех групп мышц на ногах. Растяжка после каждого занятия.

### **9. Акробатические движения.**

К акробатическим движениям нужно подготовиться. Научить вставать на мостик, упражнения на силу рук: отжимания: от спины, от скамейки, от пола. Исполнение колеса, рондад, переворот вперед и назад (со страховкой или с помощью друг друга).

### **10. Основные элементы современного танца.**

- а) проведение разминки на середине зала;
- б) работа над шагом по диагонали “Дифиле”;
- в) вращение по диагонали и на месте;
- г) изучение небольших этюдов;
- д) работа на импровизацию (дается задание на образ и дети под музыку должны показать в танце и животных, предмет, характер человека, чувства, настроение). Развивает творческие способности, разбивает комплексы.

### **11. Теоретическое занятие.** Виды танцев, их основные особенности. История возникновения хореографии, развитие хореографии.

### **12. Посещение концертов, просмотр видеоматериала.**

Организовать посещение концерта с участием танцевальных коллективов. Посещение занятий других коллективов. Просмотр видеофильмов (с хореографией).

Классы	Кол-во занятий в неделю, в год	Задачи	Изучение движений и танцев
7 класс	1 час в неделю, 34 ч. в год.	Увеличивается сложность вариаций, музыкальность, техничность. Учащиеся ориентируются в зале. Отрабатывается ведение в паре.	Учащиеся осваивают: бальные танцы, русский танец, белорусский танец, танец «Березка», Полонез, Вальс.
9 класс	1 час в неделю, 34 ч. в год.	Возрастает техника и сложность вариаций. Достигается выразительность движений, подача. В латиноамериканских танцах разучиваются вариации с применением открытых и теневых позиций. Учащиеся применяют умения, знания и навыки, полученные на уроках, готовя различные выступления	Учащиеся осваивают: бальные танцы, «Медленный вальс», «Венский вальс», «Вальс. Рыцарский танец. Полька. Полонез.

### Тематическое планирование для 7-х классов

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Упражнения для развития умения учащихся двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки.	1
2.	Музыкальная грамота: построение музыкальной фразы.	1
3.	Музыкальная грамота: характер счёта 4/4; 3/4; 2/4;	1
4.	Музыкальная грамота: упражнения для закрепления знаний.	1
5.	Три жанра музыки (марш, песня, танец). Общеразвивающие упражнения.	1
6.	Навыки выразительного движения: упражнения для развития ритмического движения (ритмичная разминка).	1
7.	Упражнения для развития умения переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу.	1
8.	Эмоциональная передача танцевального образа	1
9.	Пружинящие шаги, переменные притопы	1
10.	Танцевальные шаги: подскок, галоп, полька	1
11.	Элементы народных танцев (русский, белорусский)	1
12.	Танцевальные композиции: русского, белорусского танцев	1
13.	Русский танец	1
14.	Хоровод «Берёзка». Танец «Вальс»	1
15.	Хоровод «Берёзка». Танец «Вальс»	1
16.	Разминка. Бальный танец – одна из бытовых форм хореографии.	1
17.	Разминка. Упражнения для ног, рук, корпуса. Танец «Вальс».	1
18.	Разминка. Танец «Вальс».	1
19.	Разминка. Танцевальные композиции: «Полонез»	1
20.	Упражнения для развития умения учащихся двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки.	1
21.	Музыкальная грамота: построение музыкальной фразы.	1
22.	Танец «Березка». Русский танец	1

23.	Танец «Березка». Русский танец	1
24.	Танец «Березка». Русский танец	1
25.	Танец «Вальс».	1
26.	Танец «Вальс»	1
27.	Танец «Вальс»	1
28.	Полонез	1
29.	Полонез	1
30.	Полонез	1
31.	Отработка танцев: вальс, полонез, русский, танец «Березка».	1
32.	Отработка танцев.	1
33.	Отработка танцев.	1
34.	Итоговое занятие. Выступление на концерте.	1
	Итого:	34

**Тематическое планирование  
для 9-х классов**

№	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев. Обучение ритмики: цели и задачи, история танца.	1
2.	Понятие “ритмика”. Основные движения, понятия.	1
3.	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1
4.	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
5.	Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1
6.	Движения по линии танца. Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела.	1
7.	Перестроение для танцев. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.	1
8.	Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	1
9.	Позиции рук. Основные правила.	1
10.	Позиции ног. Основные правила.	1
11.	Позиции в паре. Основные правила.	1
12.	Разучивание танца «Полька», «Вальс». Элементы танца.	1
13.	Красота движений. Разучивание танца «Полька», «Вальс».	1
14.	Разучивание танца «Полька», «Вальс»	1
15.	Разучивание танца «Полька», «Вальс» .Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов.	1
16.	Разучивание танца «Полонез», «Вальс»	1
17.	Основные движения танца «Полонез», «Вальс» Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника.	1
18.	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-вару”.	1
19.	Повторение позиций в паре, позиции европейских танцев	1

20.	Танец «Полька», «Рыцарский танец», «Вальс» Разучивание элементов из танцев «Самба», «Румба».	1
21.	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка. «Вальс»	1
22.	Музыкально-ритмические игры. Танец «Вальс». Танец «Полонез».	1
23.	Танец «Вальс». Танец «Рыцарский танец». Танец «Полонез».	1
24.	Танец «Вальс». Танец «Рыцарский танец». Танец «Полонез».	1
25.	Танец «Вальс». Танец «Рыцарский танец». Танец «Полонез».	1
26.	Танец «Вальс». Танец «Рыцарский танец». Танец «Полонез».	1
27.	Танец «Вальс» Танец «Рыцарский танец». Танец «Полонез».	1
28.	Танец «Вальс». Танец «Рыцарский танец». Танец «Полонез».	1
29.	Танец «Вальс». Танец «Рыцарский танец». Танец «Полонез».	1
30.	Танец «Вальс». Танец «Рыцарский танец». Танец «Полонез».	1
31.	Танец «Вальс». Танец «Рыцарский танец». Танец «Полонез».	1
32.	Отработка танцев.	1
33.	Отработка танцев.	1
34.	Итоговое занятие. Выступление на концерте.	1
	Итого:	34

### Литература

- Программа школы-студии эстрадного танца «Саманта» автором которой является О.В. Погуданская.
- Программа «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е. И. Мошковой, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 2006г.
- Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца»- М.; Л., 1964г.
- Веденева И. «Будь молодой и грациозной» - М., 2006г.
- Иваницкий А., Мотов В., Иванова О., Шарабарова И. «Ритмическая гимнастика на ТВ». - М., 2008г.
- Костровицкая В. «100 уроков классического танца» - Л., 2011г.
- Лисицкая Т. «Гимнастика и танец» - М., 2013г.
- Ротерс Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика.»- М., 2008г.
- «Современный бальный танец»\ Под ред. В.М. Строганова и В.И. Уральской. - М., 2017г.
- «Физкультурно-оздоровительная работа в школе»\ Под ред. А.М. Шлемина. - М., 2016г.
- Видеосборник. Учебный цикл «Линия танца». 1, 2 кассеты.
- Фонограммы.
- Н.В.Ермолаева. Программа первая и вторая ступень обучения «Танец» (дети 7-18 лет)., М., 2017г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075107

Владелец Герасимчук Надежда Николаевна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026