Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9 им. М. И. Хилкова»

Утверждено

Директор_____

Вахромова Т.А.

Приказ №87

от 12 августа 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Ритмы танца» для 7-8 классов

на 2026 - 2027 учебный год

Учитель:

Лебединцева Л.М.

Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности «Ритмы танца» направлен на формирование общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности, координационных способностей, уровня физической подготовленности.

Программа изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, подкрепленных практическими занятиями и показательными выступлениями.

Рабочая программа учебного курса «Ритмы танца» направлена на выявление и развитие творческих способностей каждого ученика, приходящего на занятие, а также на повышение уровня физической подготовленности учащихся. Необходимость знаний, заложенных в программе, обусловлена тем, что первостепенной задачей педагога в процессе обучения стоят воспитательные функции, формирующие интерес к занятиям танцем как потребность воспитания красоты и грациозности фигуры, как условия комфортности общения. Используемые танцевальные движения оказывают положительное влияние на здоровье детей. Воздействуя на мышечную систему, упражнения повышают двигательную активность, улучшается подвижность суставов, происходит восстановление после стрессовых ситуаций. Учебный курс изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, закрепленных практическими занятиями, изучением танцевальных композиций и публичного выступления.

Одним из интересных направлений физического и эстетического развития учащихся могут являться спортивные бальные танцы. Например, Н.В. Рубштейн рассматривает спортивный танец как один из самых элитарных и почетных, красивых и сложных, развивающих гармонично все группы мышц: и мозг, реакцию и музыкальность, пластичность и самоконтроль.

Цель программы: создание условий для самореализации и развития качеств творческой личности ребенка, необходимых для формирования техничного исполнения, средствами танцевального искусства; овладение специфической техникой танцевального мастерства, соответствующего современным требованиям.

Задачи программы:

1. Ознакомление с различными направлениями танца;

2. Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения;
3. Развитие общей музыкальности, чувства ритма, художественного вкуса;
4. Развитие выносливости, силы и устойчивости;
5. Развивать эмоциональную выразительность при исполнении танцев;

Помимо образовательных задач, которые определяются для каждого года обучения, программа решает ряд воспитательных задач, не теряющих своей актуальности для любого года обучения:

- формировать навыки здорового образа жизни, коммуникативные навыки и культуру поведения;
- стимулировать интерес к творческим видам деятельности;
- воспитывать внимательность, инициативность, стремление к саморазвитию.

Основными в освоении программы «Ритмы танца» являются принципы от простого к сложному, от медленного к быстрому, посмотри и повтори, вместе с партнером, 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.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Реализация программы в основной школе должна обеспечить следующие личностные результаты:

- развитие художественно-эстетическое 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).

Метапредметными результатами:

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
-умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

У учащихся формируются умения:

- 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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

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.

Содержание обучения (современный танец)

№	Наименование раздела	Содержание курса	Формы организации	Виды внеурочной деятельности
1	История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.	Просмотр видео. Принципы движений хип-хоп-аэробики. 1. «Old school»-«старая школа», танцевальная база-элементы брейк-данса; 2. «Groovin»- «чувства, выраженные в движении», отталкиваясь от музыки стиля R&B, движения с большой амплитудой; 3. «House» - Органичность этого танцевального направления заложена в музыке хаус, в основе которой лежит синкопированный бит, свойственный латиноамериканской музыке. Базовые движения рук и ног.	Беседа	Познавательная
2	Общая физическая подготовка. Упражнения	Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие выносливости.	Тренировка	Игровая

	на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие выносливости.	Упражнения на гибкость. Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик». Упражнения на растягивани: 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.		
3	Освоение приемов движения в направлениях хип хопа: «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.	Занятие	Художественное творчество
4	Творческие задания	Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация.	Занятие	Досугово-развлекательная
5	Работа над музыкально-	Понятие в выборе музыкальной композиции. Прослушивание	Занятие	Художественное

	пространственными композициями.	различных композиций, выбор композиций, передача ритма музыки		творчество
6	Постановочная работа	Разучивание танцевальных композиций и отработка синхронности. Показательные выступления перед учащимися и их родителями	Тренировка	Спортивно-оздоровительная

Тематическое планирование.

№	Тема	Количество аудиторных 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	Прослушивание различных композиций, обсуждение. 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	Импровицация под муз сопровождение.	1
25	Импровицация под муз сопровождение(продолжение).	1
26	Постановочная работа. Танец в стиле R&B.	1
27	Танец в стиле R&B. (отработка синхронности)	1
28	Новогодний танец (постановка)	1
29	Новогодний танец (отработка синхронности).	1
30	Танцы ко дню 8 марта и дню Победы (постановка).	1
31	Танцы ко дню 8 марта и дню Победы (постановка).	1
32	Танцы ко дню 8 марта и дню Победы (отработка синхронности).	1
33	Повторение всех ранее изученных танцевальных композиций.	1
34	Выступление перед родителями и одноклассниками на сцене.	1
Итого: 34 часа.		