

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Абакана «Средняя общеобразовательная школа №11»

## **ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

**«В ритме танца»**

(хореографический кружок, 9 класс)

Автор-составитель:  
Александрова Т.М.

Программа по внеурочной деятельности хореографического кружка «В ритме танца» является частью основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 11». Программа состоит из следующих разделов:

1. результаты освоения курса внеурочной деятельности;
2. содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
3. тематическое планирование

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Программа по внеурочной деятельности «В ритме танца» предусматривает

- развитие художественно-эстетического восприятия посредством изучения музыкально-ритмических композиций, танцевальных движений
- развитие личности ребенка, стремление к самосовершенствованию
- выявление скрытых талантов, творческих способностей учащихся
- обучение его основным танцевальным движениям, приобретение «чувства ритма»
- приобретение знаний об искусстве хореографии
- формирование ценностных ориентиров, доброго отношения к одноклассникам и педагогу, чувства долга, терпения.

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

**История танца.** История танца. Знакомство с творчеством талантливых исполнителей хореографического искусства. Виды танцев и их особенности. Современные направления в хореографии.

**Танцевально-ритмическая гимнастика.** Постановка корпуса. Позиции рук и ног. Растяжка. Партерная гимнастика, комплекс развивающих упражнений на полу. Стрейтчинг: тренировка суставно-мышечного аппарата. Элементы акробатики. Трюки. Танцевально-ритмическая композиция.

**Классический танец.** Основные отличия от народного и бального танца. Позиции рук и ног в классическом танце. Понятие и термины plie. Понятие «натянутое колено» упр. «battement tendu». Понятие «крепкая стопа» упр «releve». Упражнение на развитие устойчивости. Экзерсис у станка. Приобретение умения фиксировать выворотность и вытянутость. Упражнение на сокращение и вытягивание. Развитие основных танцевальных навыков. Экзерсис на середине зала. Этюд.

**Народный танец.** Рисунки танцев. Ходы и проходки русского танца. Постановка корпуса, направления поворота головы, позиции ног в народном танце. Экзерсис на середине зала. Позиции рук и ног в народном танце. Ходы и проходки русского и белорусского танцев. Разучивание движений русского танца. Точка зала. Диагональ, поворот по точкам зала. Упражнение носок-каблук. варианты носок-каблук в танце. Притопы. Боковой шаг. Голопы. Этюд.

*Формы организации деятельности заложены в содержание программы*

### **3. Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Кол-во час</b>
1.	История танца	16
2.	Танцевально-ритмическая гимнастика	30
3.	Классический танец	50
4.	Народный танец	40
итого		136