

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Башкортостан

Администрация муниципального района Уфимский район

СОШ с. Жуково

РАССМОТРЕНО

ШМО

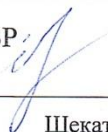


Кунтышева О.А.

Протокол №1
от «26» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

ЗДУВР



Щекатурова Е.Н.

Протокол №1
от «26» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Байдавлетов А.Ю.

Приказ № 142-ОД
от «29» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Ритмика»

для обучающихся 5 – 9 классов

с. Жуково 2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» разработана на основании Закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 (ред. от 29.12.2014 г.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 29.12.2014 г.).

Учебный курс «Ритмика» направлен на формирование общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

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

Цель программы:

- разностороннее физическое и духовное развитие детей
- формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни
- развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся.

Задачи программы:

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

Рабочая программа учебного курса «Ритмика» направлена на выявление и развитие творческих способностей каждого ученика проходящего на уроки ритмики.

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.

Данная программа ориентирована на такие важные компоненты как воспитание ценностных духовно-нравственных качеств личности:

организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Учебный курс «Ритмика» является одним из курсов внеурочной деятельности школьников. Его направление реализует общекультурное воспитание. Этот предмет

помогает учащимся не только развивать навыки и умения, но получать социальные и общекультурные знания.

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 5-9 классов и составлена на 5 лет обучения. Основной формой обучения является внеурочное занятие, которое проводится один раз в неделю по одному часу.

Объем учебного времени, предусмотренный планом внеурочной деятельности образовательного учреждения на реализацию курса внеурочной деятельности

«Ритмика»:

Тематическое планирование

Класс/количество часов	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Количество часов (общее на 5 лет)	170				
Количество часов (на год)	34	34	34	34	34
Недельная нагрузка	1	1	1	1	1

Каждый год программа курса имеет свое название и содержание, соответствующее возрасту.

5 класс. «Черлидинг».

6 класс «Русско-народный сценический танец».

7 класс. «Народно-сценический танец».

8 класс. «Современный танец».

9 класс. «Бальный танец»

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Реализация программы в основной школе должна обеспечить следующие

личностные результаты:

- развитие художественно-эстетического 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.

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.

Тема	Содержание курса
Основы знаний о развитии Черлидинга, ТБ.	Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год.
Программа «Чир».	Разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание простых кричалок, подвижные игры. Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад. Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.
Программа «Чир».	Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения

	на выносливость, гибкость, координацию
Программа «Данс»	Прогрессия обучения, техника выполнения, уровни сложности. обязательные элементы: шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки. Танцевальные шаги.
Пирамиды.	Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид
Виды пируэтов.	Уровни сложности. Методика обучения пируэтам
Постановочная работа	Показательные выступления перед учащимися и их родителями.
Знакомство с историей танца. Подготовительные упражнения.	Положение ног, рук, головы и корпуса. Поклон. Движения рук: раскрытие в сторону, переводы из стороны в сторону, скрещивание перед грудью, движения рук с платочком.
Освоение приемов движения.	Ходы и основные движения: простой шаг, переменный ход, виды танцевального бега, виды проходов, боковые ходы («припадание», «гармошка», «елочка»).
Освоение основных движений и элементов танца и пляски.	Дроби: дробная дорожка, дробь с подскоком, дробь с подскоком и переступанием. «Веревочка»: простая, с переступанием. «Моталочка». «Молоточки». «Ковырялочка».
Работа над музыкально-пространственными композициями.	Понятие в выборе музыкальной композиции. Прослушивание различных композиций, выбор композиций, передача ритма музыки.
Творческие задания	Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация.
Постановочная работа	Показательные выступления перед учащимися и их родителями.
Знакомство с историей танца. «Украинский народный танец», «Молдавский народный танец», «Польский народный танец». Основные движения.	Просмотр видео. Положение ног, рук, головы и корпуса. Поклон. Движения рук: раскрытие в сторону, переводы из стороны в сторону.

Освоение приемов движения.	Теория движения в танце. Украинский народный танец: Медленный женский ход. Ход назад с остановкой на третьем шаге. «Веревоочка» простая и двойная. «Тынок» (перескок с ноги на ногу). Молдавский народный танец: Положение ног. Положения рук в сольном и массовом танцах. Ход с подскоком (на месте, с поворотом, с продвижением). Бег (ноги отбрасываются назад) на месте, с поворотом, с продвижением вперед. Польский народный танец: Позиции и положения ног. Положения рук в танце. Волнообразное движение руки. "Ключ" - удар каблуками.
Освоение основных движений и элементов танца и пляски.	Украинский народный танец: «Выступцы» (подбивание одной ногой другую). Позиции и положения ног. Позиции и положения рук. Положения рук в парном и массовом танце. Подготовка к началу движения. Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские). Притопы. «Бегунец». «Голубец» на месте и с продвижением в сторону. Польский народный танец: Шаг в сторону в полуприседании с последующими двумя переступаниями по 3-й свободной позиции (рав balance). "Перебор" - 3 переступания на месте по 1-й позиции. Основной ход мазурки (рав gala). Легкий бег (рав marche).
Творческие задания	Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация.
Постановочная работа	Показательные выступления перед учащимися и их родителями.
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; 1. «House» - Органичность этого танцевального направления заложена в музыке хаус, в основе которой лежит синкопированный бит, свойственный латиноамериканской музыке. Базовые движения рук и ног.
Общая физическая подготовка.	Упражнения 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.
Освоение приемов движения в направления 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.
Творческие задания	Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация.
Работа над музыкально-пространственными композициями	Понятие в выборе музыкальной композиции. Прослушивание различных композиций, выбор композиций, передача ритма музыки
Постановочная работа	Показательные выступления перед учащимися и их родителями.
Исторический бальный танец 18-19 в. Полонез. Бальная мазурка. Вальс.	Просмотр видеоматериалов по данной теме, их анализ и сравнение в изменении исполнения бальных танцев, их совершенствование. Коллективное прослушивание музыкальных произведений данной эпохи. Находить материал об изменении танцевального костюма. Ознакомление и изучение танцевальных движений в ансамбле, парах.
Освоение приемов движения.	Позиции ног- 1,2,3,5. Позиции рук - 1,2,3, подготовительная. Деми плие, гранд плие. Батман тандю. Батман тандю жете. Рон де жамб э тер (андеор, андедан.) Пор де бра. Прыжки (соте, эшафе)

Освоение основных движений и элементов танца.	Реверансы и поклоны. Изучение танца «Полонез». Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения, а также примерами композиций танцев. Работа над качеством исполнения танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая. Изучение вальсового шага.
Творческие задания.	Используя движения, разученные на занятиях. Этюд «ВЕСНА». Массовая импровизация. Музыка Э. Грига «Весной». Ученикам предлагается выразить настроение, связанное с весной, через разные образы: подснежника, ручейка, птицы, кораблика - по желанию ребят.
Работа у станка	Партер
Постановочная работа	Парный танец Вальс на выпускной бал.

Содержание 5 класс (Черлидинг)

№	Наименование раздела/темы	теория	практика	Количество часов
1	Основы знаний о развитии Черлидинга, ТБ.	1	1	2
2	Обучение Чир – прыжкам		5	5
3	Прогрессия обучения, техника выполнения, уровни сложности	2	4	6
4	Пирамиды. Правила построения пирамид. Методика обучения, виды пирамид	1	5	6
5	Виды пируэтов. Уровни сложности. Методика обучения пируэтам	1	5	6
6	Постановочная работа		9	9
	Итого	5	29	34

Содержание 6 класс (русско-народный сценический танец)

№	Наименование раздела/темы	теория	практика	Количество часов
1	Знакомство с историей танца. Подготовительные упражнения	1	1	2
2	Освоение приемов движения.		5	5
3	Освоение основных движений и элементов танца и пляски.	2	4	6
4	Работа над музыкально-пространственными композициями.	1	5	6
5	Творческие задания.	1	5	6
6	Постановочная работа.		9	9
	Итого	5	29	34

Содержание 7 класс (народно-сценический танец)

№	Наименование раздела/тема	теория	практика	Количество часов
1.	Знакомство с историей танца «Украинский народный танец», «Молдавский народный танец», «Польский народный танец»	2	2	4
2.	Освоение приемов движения.		6	6
3.	Освоение основных движений и элементов танца и пляски.	2	6	8
4.	Творческие задания	1	7	8
5.	Постановочная работа	1	7	8
	Итого:	6	28	34

Содержание 8 класс(современный танец)

№	Наименование раздела/тема	теория	практика	Всего
1	История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.	1	1	2
2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие выносливости.		5	5
3	Освоение приемов движения в направлениях хип-хоп: «Old school», «Groovin», «House».	2	4	6
4	Творческие задания	1	5	6
5	Работа над музыкально-пространственными композициями.	1	5	6
6	Постановочная работа		9	9
	Итого	5	29	34

Содержание 9 класс (бальный танец)

№	Наименование раздела/тема	Теория	практика	Всего
1.	Исторический бальный танец 18-19 в. Полонез. Бальная мазурка. Вальс.	1	1	2
2.	Освоение приемов движения.		5	5
3.	Освоение основных движений и элементов танца.	2	4	6
4.	Творческие задания.	1	5	6
5.	Работа у станка.	1	5	6
6.	Постановочная работа		9	9
	Итого	5	29	34

Поурочное планирование

5 класс

№	Тема	Количество аудиторных часов	Вид внеурочной деятельности
1	Инструктаж по ТБ	1	Познавательная
2	Основные понятия: черлидинг, зал, акробатика, пируэты и т.д.	1	Познавательная
3	Базовые положения кистей рр, основные И.п.	1	Досугово-развлекательная
4	Основные хлопки- клап, кэп.	1	Спортивно-оздоровительная
5	Базовые положения ног(вместе-врозь, скрестно)	1	Спортивно-оздоровительная
6	Выпады (вперед, назад, встороны)	1	Спортивно-оздоровительная
7	Стойки (на коленях, одном колене правом-левым)	1	Спортивно-оздоровительная
8	Кричалки (разучивание)	1	Досугово-развлекательная
9	Шпагаты, лип на месте.	1	Спортивно-оздоровительная
10	Полушпагаты, прыжки в движении	1	Спортивно-оздоровительная
11	Основные танцевальные шаги на месте.	1	Спортивно-оздоровительная
12	Основные танцевальные шаги – перестроения.	1	Спортивно-оздоровительная
13	Танцевальные связки с прыжками.	1	Спортивно-оздоровительная
14	Постановка танцевальной композиции с включением прыжковых элементов и полушпагатов.	1	Познавательная
15	Постановка танцевальной композиции с включением прыжковых элементов и полушпагатов.	1	Досугово-развлекательная
16	Правила построения пирамид, виды (ознакомление)	1	Познавательная
17	Пирамиды: работа в парах.	1	Познавательная
18	Акробатические элементы в тройках.	1	Спортивно-оздоровительная
19	Составление пирамид в группах.	1	Досугово-развлекательная
20	Составление пирамид в группах.	1	Досугово-развлекательная
21	Воспроизведение пирамид под музыкальное сопровождение.	1	Досугово-развлекательная
22	Постановка танцевальной композиции с включением пирамид и прыжковых	1	Познавательная

	элементов.		
23	Постановка танцевальной композиции с включением пирамид и прыжковых элементов.	1	Спортивно-оздоровительная
24	Виды пируэтов, уровни сложности (ознакомление).	1	Познавательная
25	Пируэт с поворотом на 180 градусов.	1	Познавательная
26	Пируэт с поворотом на 360 градусов (вправо, влево)	1	Познавательная
27	Пируэт на правой с поворотом на 720 градусов с приземлением на две ноги.	1	Познавательная
28	Все виды пируэтов под музыкальное сопровождение.	1	Досугово-развлекательная
29	Пируэт на 360 градусов (повторение)	1	Досугово-развлекательная
30	Этюды.	1	Познавательная
31	Постановка танцевальной композиции с включением пируэтов, шпагатов, прыжков.	1	Досугово-развлекательная
32	Постановка танцевальной композиции с включением пируэтов, шпагатов, прыжков.	1	Досугово-развлекательная
33	Повторение всех танцевальных композиций за год.	1	Досугово-развлекательная
34	Повторение всех танцевальных композиций за год (отработка синхронности).	1	Досугово-развлекательная

6 класс

№	Тема	Количество аудиторных часов	Вид внеурочной деятельности
1	Инструктаж по ТБ	1	Познавательная
2	Знакомство с историей танца. Подготовительные упражнения.	1	Познавательная
3	Ходы и основные движения: виды проходок.	1	Досугово-развлекательная
4	Ходы и основные движения: простой шаг,	1	Спортивно-оздоровительная
5	Ходы и основные движения: переменный ход,	1	Спортивно-оздоровительная
6	Ходы и основные движения: виды танцевального бега,	1	Спортивно-оздоровительная
7	Ходы и основные движения: боковые ходы («припадание», «гармошка», «елочка»).	1	Спортивно-оздоровительная
8	Освоение основных движений и элементов танца и пляски(основные понятия).	1	Досугово-развлекательная
9	Дроби: дробная дорожка.	1	Спортивно-оздоровительная
10	Дроби: дробь с подскоком.	1	Спортивно-оздоровительная
11	Дроби: дробь с подскоком и переступанием.	1	Спортивно-оздоровительная

12	Дроби: Веребочка»: простая, с переступанием. «Моталочка»	1	Спортивно-оздоровительная
13	«Моталочка». «Молоточки». «Ковырялочка».	1	Спортивно-оздоровительная
14	Понятия: музыкально-пространственная композиция, перестроения, темп, ритм и т.д.	1	Познавательная
15	Понятие в выборе музыкальной композиции.	1	Досугово-развлекательная
16	Прослушивание различных композиций.	1	Познавательная
17	Прослушивание различных композиций, обсуждение. Подбор танцевальных движений.	1	Познавательная
18	Выбор композиций и подбор образа и роли в танце.	1	Спортивно-оздоровительная
19	Передача ритма музыки(виды ходьбы и бега под музыкальное сопровождение.	1	Досугово-развлекательная
20	Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация.	1	Досугово-развлекательная
21	Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку.	1	Досугово-развлекательная
22	Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в парах.	1	Познавательная
23	Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в группах.	1	Спортивно-оздоровительная
24	Импровизация под муз сопровождение.	1	Познавательная
25	Импровизация под муз сопровождение(продолжение).	1	Познавательная
26	Постановочная работа. Танец русский народный.	1	Познавательная
27	Русский народный танец(отработка синхронности)	1	Познавательная
28	Новогодний танец (постановка)	1	Досугово-развлекательная
29	Новогодний танец (отработка синхронности).	1	Досугово-развлекательная
30	Танец ко дню Победы (постановка).	1	Познавательная
31	Танец ко дню Победы (постановка).	1	Досугово-развлекательная
32	Танец ко дню Победы (отработка синхронности).	1	Досугово-развлекательная
33	Повторение всех ранее изученных танцевальных композиций.	1	Досугово-развлекательная
34	Выступление перед родителями и одноклассниками на сцене.	1	Досугово-развлекательная

7 класс

№	Тема	Количество аудиторных часов	Вид внеурочной деятельности
1	Инструктаж по ТБ	1	Познавательная
2	Основные понятия: танец, зал, Ритмика.	1	Познавательная
3	Знакомство с историей танца «Украинский народный танец», «Молдавский народный танец», Основные движения.	1	Досугово-развлекательная
4	Знакомство с историей танца: «Польский народный танец». Основные движения.	1	Спортивно-оздоровительная
5	Теория движения в танце.	1	Спортивно-оздоровительная
6	Украинский народный танец: Медленный женский ход.	1	Спортивно-оздоровительная
7	Ход назад с остановкой на третьем шаге.	1	Спортивно-оздоровительная
8	«Веребочка» простая и двойная. «Тынок» (перескок с ноги на ногу).	1	Досугово-развлекательная
9	Молдавский народный танец: Положение ног. Положения рук в сольном и массовом танцах.	1	Спортивно-оздоровительная
10	Польский народный танец: Позиции и положения ног. Положения рук в танце. Волнообразное движение руки.	1	Спортивно-оздоровительная
11	Украинский народный танец: «Выступцы» (подбивание одной ногой другую).	1	Спортивно-оздоровительная
12	Позиции и положения ног. Позиции и положения рук. Положения рук в парном и массовом танце.	1	Спортивно-оздоровительная
13	Подготовка к началу движения. Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские).	1	Спортивно-оздоровительная
14	Притопы. «Бегунец». «Голубец» на месте и с продвижением в сторону.	1	Познавательная
15	Польский народный танец: Шаг в сторону в полуприседании (рав balance).	1	Досугово-развлекательная
16	«Перебор» - 3 переступания на месте по I-й позиции.	1	Познавательная
17	Основной ход мазурки (рав gala).	1	Познавательная
18	Основной ход мазурки (рав gala)-повторение. Легкий бег (рав marche).	1	Спортивно-оздоровительная
19	Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация.	1	Досугово-развлекательная
20	Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку.	1	Досугово-развлекательная
21	Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в парах.	1	Досугово-развлекательная

22	Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в группах.	1	Познавательная
23	Импровизация под муз сопровождение.	1	Спортивно-оздоровительная
24	Импровизация под муз сопровождение(продолжение).	1	Познавательная
25	Импровизация под муз сопровождение в группах.	1	Познавательная
26	Импровизация под муз сопровождение в группах(продолжение).	1	Познавательная
27	Постановочная работа. Украинский народный танец.	1	Познавательная
28	Украинский народный танец (отработка синхронности).	1	Досугово-развлекательная
29	Новогодний танец (постановка)	1	Досугово-развлекательная
30	Новогодний танец (отработка синхронности).	1	Познавательная
31	Танец ко дню защитника Отечества. (постановка).	1	Досугово-развлекательная
32	Танец ко дню защитника Отечества. (постановка).	1	Досугово-развлекательная
33	Танец ко дню защитника Отечества. (отработка синхронности).	1	Досугово-развлекательная
34	Повторение всех танцевальных композиций за год (отработка синхронности).	1	Досугово-развлекательная

8 класс

№	Тема	Количество аудиторных часов	Вид внеурочной деятельности
1	Инструктаж по ТБ	1	Познавательная
2	История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.	1	Познавательная
3	Упражнения на развитие силовых качеств на степ платформах.	1	Досугово-развлекательная
4	Упражнения на развитие выносливости: разновидности прыжков на скакалке под музыку.	1	Спортивно-оздоровительная
5	Упражнения на гибкость: выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо».	1	Спортивно-оздоровительная
6	Упражнения на гибкость: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».	1	Спортивно-оздоровительная
7	Скоростно-силовые упражнения: приседания, выпрыгивания из упора присев и т. д.	1	Спортивно-оздоровительная

8	Освоение приемов движения в направления хип хопа: «Old school».	1	Досугово-развлекательная
9	Освоение приемов движения в направления хип хопа: «Groovin».	1	Спортивно-оздоровительная
10	Освоение приемов движения в направления хип хопа: «House».	1	Спортивно-оздоровительная
11	Направление «Old school», отработка синхронности	1	Спортивно-оздоровительная
12	Направление: «Groovin», отработка синхронности	1	Спортивно-оздоровительная
13	Направление: «House». отработка синхронности	1	Спортивно-оздоровительная
14	Понятия: музыкально- пространственная композиция, перестроения, темп, ритм и т.д.	1	Познавательная
15	Понятие в выборе музыкальной композиции.	1	Досугово-развлекательная
16	Прослушивание различных композиций.	1	Познавательная
17	Прослушивание различных композиций, обсуждение. Подбор танцевальных движений.	1	Познавательная
18	Выбор композиций и подбор образа и роли в танце.	1	Спортивно-оздоровительная
19	Передача ритма музыки(виды ходьбы и бега под музыкальное сопровождение.	1	Досугово-развлекательная
20	Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация.	1	Досугово-развлекательная
21	Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку.	1	Досугово-развлекательная
22	Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в парах.	1	Познавательная
23	Придумать новые движения под самостоятельно выбранную музыку в группах.	1	Спортивно-оздоровительная
24	Импровизация под муз сопровождение.	1	Познавательная
25	Импровизация под муз сопровождение(продолжение).	1	Познавательная
26	Постановочная работа. Танец в стиле R&B.	1	Познавательная
27	Танец в стиле R&B. (отработка синхронности)	1	Познавательная
28	Новогодний танец (постановка)	1	Досугово-развлекательная
29	Новогодний танец (отработка синхронности).	1	Досугово-развлекательная
30	Танцы ко дню 8 марта и дню Победы (постановка).	1	Познавательная
31	Танцы ко дню 8 марта и дню Победы	1	Досугово-

	(постановка).		развлекательная
32	Танцы ко дню 8 марта и дню Победы (отработка синхронности).	1	Досугово-развлекательная
33	Повторение всех ранее изученных танцевальных композиций.	1	Досугово-развлекательная
34	Выступление перед родителями и одноклассниками на сцене.	1	Досугово-развлекательная

9 класс

№	Тема	Количество аудиторных часов	Вид внеурочной деятельности
1	Инструктаж по ТБ	1	Познавательная
2	Исторический бальный танец 18-19 в. Полонез.	1	Познавательная
3	Позиции ног- 1,2,3,5. Позиции рук - 1,2,3, подготовительная.	1	Спортивно-оздоровительная
4	Позиции рук - 1,2,3, подготовительная - повторение. Деми плие, гранд плие.	1	Спортивно-оздоровительная
5	Батман тандю жете. Рон де жамб э тер (андеор, андедан.)	1	Спортивно-оздоровительная
6	Рон де жамб э тер (андеор, андедан.)- повторение. Пор де бра.	1	Спортивно-оздоровительная
7	Прыжки (соте, эшафе)	1	Спортивно-оздоровительная
8	Реверансы и поклоны. Изучение танца «Полонез». Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения, а также примерами композиций танцев. Работа над качеством исполнения танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая. Изучение вальсового шага.	1	Досугово-развлекательная
9	Изучение танца «Полонез».	1	Познавательная
10	Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения, а также примерами композиций танцев.	1	Спортивно-оздоровительная
11	«Полонез»-повторение.	1	Спортивно-оздоровительная
12	«Полонез»- работа над качеством исполнения танцевальных движений.	1	Спортивно-оздоровительная
13	Изучение вальсового шага.	1	Спортивно-оздоровительная
14	Этюд «ВЕСНА». Массовая импровизация. Музыка Э. Грига «Весной». Ученикам предлагается выразить настроение, связанное с весной, через разные образы: подснежника,	1	Познавательная

	ручейка, птицы, кораблика - по желанию ребят.		
15	Массовая импровизация. Музыка Э. Грига «Весной».	1	Досугово-развлекательная
16	Индивидуальная импровизация «Времена года». Музыка Вивальди.	1	Познавательная
17	Индивидуальная импровизация «Времена года». Музыка Вивальди.(продолжение).	1	Познавательная
18	Настроение через музыку. «Времена года. Зима.»	1	Досугово-развлекательная
19	Настроение через музыку. «Времена года. Зима.» (продолжение).	1	Досугово-развлекательная
20	Партерная гимнастика. Работа у станка – руки.	1	Досугово-развлекательная
21	Партерная гимнастика. Работа у станка – руки.(продолжение)	1	Досугово-развлекательная
22	Партерная гимнастика. Работа у станка – ноги (батманы, плие и т.д.)	1	Спортивно-оздоровительная
23	Партерная гимнастика. Работа у станка – ноги (батманы, плие и т.д.) продолжение.	1	Спортивно-оздоровительная
24	Партерная гимнастика. Работа у станка. Комплексная работа (работа руками и ногами согласованно).	1	Спортивно-оздоровительная
25	Партерная гимнастика. Работа у станка. Комплексная работа (работа руками и ногами согласованно).	1	Спортивно-оздоровительная
26	Постановочная работа. «Полонез» - отработка синхронности.	1	Познавательная
27	Постановочная работа. «Полонез» - отработка синхронности.	1	Познавательная
28	Новогодний танец (постановка)	1	Досугово-развлекательная
29	Танец вальс на выпускной бал.	1	Досугово-развлекательная
30	Танец вальс на выпускной бал (отработка синхронности).	1	Познавательная
31	Танец вальс на выпускной бал. (отработка синхронности).	1	Досугово-развлекательная
32	Повторение всех ранее изученных танцевальных композиций.	1	Досугово-развлекательная
33	Повторение всех ранее изученных танцевальных композиций.	1	Досугово-развлекательная
34	Выступление перед родителями и одноклассниками на сцене.	1	Досугово-развлекательная