

## **Общеобразовательная школа при Посольстве России в Египте**

**«ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
общеобразовательной школы  
при Посольстве России в  
Египте  
Протокол № 1  
От 28.08.2023

**«УТВЕРЖДЕНО»**

ПОСЛОМ РОССИИ В  
ЕГИПТЕ  
Г.Е. БОРИСЕНКО  
Приказ № 179  
от 29.08.2023

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Танцы»**

**уровень образования – основное общее образование**

**класс – 5 - 6**

Программу составил:  
учитель музыки и МХК Васильева С.Е.

г. Каир – 2023 г.

## **1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ КРУЖОК»**

Посредством знакомства школьников 5-6 классов с искусством хореографии можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей, развить у них художественный вкус, воспитать благородство манер, а танцевальные упражнения и движения укрепляют мышцы тела вырабатывают правильную осанку, развивают ловкость, пластику и координацию движения.

Главный принцип, заложенный в Программу – создание творческого образа в танце на основе индивидуальности самого ребенка.

К числу планируемых результатов освоения курса программы отнесены:

1. **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
2. **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
3. **предметные** результаты - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **1. Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях.**

Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Периодические издания по хореографии. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Информация о хореографических училищах.

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны).

Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

## **2. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.**

Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперед, назад, с поворотами на  $\frac{1}{4}$  круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

Понятия об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

## **3. Основы народного танца.**

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь на  $\frac{1}{8}$ , гармошка, елочка. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Итальянский танец. Испанский танец. Прибалтийские танцы. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п.

## **5. Постановка танцев. Отработка номеров.**

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства в ритме вальса, танго, ча-ча-ча.

Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.