




Управление образования администрации муниципального образования  
«Зеленоградский муниципальный округ Калининградской области»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска»  
238326, Калининградская область, г. Зеленоградск, ул. Тургенева, дом 6  
Тел./факс: 8 (40150) 3-27-40, тел.: 8 (40150) 3-11-02, E-mail: [schoolzel@mail.ru](mailto:schoolzel@mail.ru)

«Согласовано»  
заместитель директора по УВР  
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»  
Назарова Е.Н. 

«Утверждаю»  
директор  
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»  
Иванцова Л.М.   


## Рабочая программа внеурочной деятельности «Релеве»

Направление: общекультурное  
Возраст: 10 - 13 лет  
Срок освоения программы: 68 часов

Составитель: Постолук Е.И.,  
учитель физической культуры  
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»

г. Зеленоградск

Настоящая программа разработана в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ), с приказом Министерства образования и науки России (далее – Минобрнауки России) от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" на основе требований к результатам ФГОС ООО, с учетом изменений, внесенных приказами Минобрнауки России от 31.12.2015 №1577, приказом Министерства образования Калининградской области от 08.08.2013 № 819/1 «Об организации введения федерального государственного образовательного стандарта на ступенях основного и среднего (полного) общего образования в общеобразовательных учреждениях Калининградской области в 2013 году», Уставом МАОУ «СОШ г. Зеленоградска», Приказом МАОУ «СОШ г. Зеленоградска от 10.06.2020 №385а «Об утверждении учебного плана и рабочих программ на 2020/2021 учебный год» и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ по внеурочной деятельности.

В определении содержания программы школа руководствуется педагогической целесообразностью и ориентируется на запросы и потребности обучающихся и их родителей.

### **Планируемые результаты.**

Освоение программы внеурочной деятельности «Студия танца «РЕЛЕВЕ» направлено на получение следующих результатов

#### **Личностные результаты**

- 1) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
- 2) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- 3) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
- 4) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
- 5) общее представление о танцевальном искусстве
- 6) уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через танцы в ансамбле
- 7) знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.

#### **Метапредметные результаты**

В результате освоения программы обучающиеся освоят следующие универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные)

1. умение осуществлять поиск информации с использованием различных источников(включая пространство интернета) и запись выборочной информации(музыкальных произведений) о танцах;
2. умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности;
3. умение осуществлять контроль за техникой исполнения танцевальных элементов;
4. умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
5. умение вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
6. умение адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач танцевальной деятельности;
7. умение отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
8. умение контролировать свои действия в коллективной работе (учебной, постановочной, концертной).

#### **Цель**



Формирование общей культуры обучающихся средствами хореографии; развитие творческих способностей, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в области хореографии

### Задачи

#### Обучающая

Научить исполнять элементы классического танца, согласно традициям этого вида сценического искусства.

#### Развивающие

Развить индивидуально-творческие способности обучающихся.

Развивать технические навыки в исполнении классического танца.

#### – Воспитательные

Воспитывать трудолюбие, выносливость, активность

Формировать духовную культуру и устойчивый интерес к классическому танцу

### Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Введение. История развития классического танца. Техника безопасности на занятиях по классическому танцу((презентации, инструктаж).
2. Упражнения для разминки. Разминка способствует подготовке организма к физическим нагрузкам. В процессе выполнения упражнений разогреваются мышцы, связки, что способствует профилактике травматизма во время занятий в основной части. Разминочный комплекс включает в себя упражнения для мышц шеи, плечевого пояса и верхних конечностей, спины, живота, нижних конечностей.(танцевальная аэробика).
3. Подготовительные упражнения для освоения grand pliés (полное приседание), battement tendus (отведение ноги на носок в пол), battements tendus jetés(отведение ноги на носок на воздух). Выполнение этих упражнений способствует развитию эластичности связок, укреплению мышц ног. Подготавливает опорно-двигательный аппарат обучающихся к прыжкам, броскам ног. Вырабатывает устойчивость и равновесие.(урок у хореографического станка, партерный тренаж)
4. Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors, en dedans(полукруга ногой по полу от себя и к себе), relevés lents(медленный подъем на полупальцы). Выполнение этих упражнений способствует развитию подвижности в тазобедренном суставе, выработке силы и эластичности мышц стопы), координации.( урок у хореографического станка ,партерный тренаж).
5. тПодготовительные упражнения для освоения battements développés, положений sur le sou-de-pied, passé. Эта группа упражнений способствует выработке точности исполнения, силы ног, плавности движений. .( урок у хореографического станка партерный тренаж).
6. Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1. Выполнение упражнений этой группы способствует развитию координации, гибкости, мышечной силы. .( урок у хореографического станка ,партерный тренаж).
7. Комплексы упражнений партерной гимнастики. Партерная гимнастика способствует формированию силы всех групп мышц, гибкости без ударной нагрузки на опорно-двигательный аппарат. .(Партерный тренаж).

### Тематический план

№ заня	Тема учебного занятия	Всег о	Содержание деятельности	
			Теоретическая часть	Практическая часть

тия		часо в	занятия /форма организации деятельности	занятия /форма организации деятельности
1	Вводное. «История появления классического танца». Техника безопасности на занятиях по классическому танцу.	1	Просмотр презентации. Инструктаж-1 час	-
2-4	Упражнения для разминки.	3	Урок-1 час	Урок у хореографического станка; партерный тренаж 2 часа
5	Упражнения для разминки. Контроль умений и навыков	1	.	Контрольный показ- 1 час
6-8	pliés (полное приседание Подготовительные упражнения для освоения grand)	3	Урок. Видеопросмотр.- 1 час	Урок у хореографического станка; партерный тренаж - 3 часа
9	pliés (полное приседание Подготовительные упражнения для освоения grand) Контроль умений и навыков	1	-	Контрольный показ- 1 час
10-16	Подготовительные упражнения для освоения battement tendus (отведение ноги на носок в пол)	7	Урок. Видеопросмотр. – 1 час	Урок у хореографического станка; партерный тренаж – 6 часов
17	Подготовительные упражнения для освоения battement tendus (отведение ноги на носок в пол) Контроль умений и навыков	1	-	Контрольный показ- 1 час
18-24	Подготовительные упражнения для освоения battements tendus jetés(отведение ноги на носок на воздух)	7	Урок. Видеопросмотр. - 1 час	Урок у хореографического станка; партерный тренаж -6 часов
25	Подготовительные упражнения для освоения battements	1	-	Контрольный показ- 1 час



	tendus jetés(отведение ноги на носок на воздух) Контроль умений и навыков			
26-32	Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors (полукруга ногой по полу от себя )	7	Урок. Видеопросмотр. - 1 час	Урок у хореографического станка; партерный тренаж -6 часов
33	Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors (полукруга ногой по полу от себя ) Контроль умений и навыков	1	-	Контрольный показ- 1 час
34-38	Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dedans(полукруга ногой по полу к себе)	5	-	Урок у хореографического станка; партерный тренаж -4 часа
39	Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dedans(полукруга ногой по полу к себе) Контроль умений и навыков	- 1	-	Контрольный показ- 1 час
40-44	Подготовительные упражнения для освоения relevés lents(медленный подъем на полупальцы)	5	Видеопросмотр. -1 час	Урок у хореографического станка; партерный тренаж -4 часа
45	Подготовительные упражнения для освоения relevés lents(медленный подъем на полупальцы) Контроль умений и навыков	1	-	Контрольный показ- 1 час
46-49	Подготовительные упражнения для освоения battements developpés	4	-	Урок у хореографического станка; партерный тренаж -3 часа
50	Подготовительные упражнения для освоения battements	1	-	Контрольный показ- 1 час

	developpés Контроль умений и навыков			
51-54	Подготовительные упражнения для освоения положений sur le cou-de-pied	4	Видеопросмотр. -1 час	Урок у хореографического станка; партерный тренаж 3 часа
55	Подготовительные упражнения для освоения положений sur le cou-de-pied. Контроль умений и навыков	1	-	Контрольный показ- 1 час
56-59	Подготовительные упражнения для освоения passé	4	Видеопросмотр. -1	Урок у хореографического станка; партерный тренаж -3 часа
60	Подготовительные упражнения для освоения passé Контроль умений и навыков	1	-	Контрольный показ- 1 час
61-63	Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés	3	Видеопросмотр 1 час.	Урок у хореографического станка; партерный тренаж-2 часа
64	Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés Контроль умений и навыков	1	-	Контрольный показ- 1 час
65	Подготовительные упражнения для освоения port de bras № 1	1	-	Партерный тренаж
66	Подготовительные упражнения для освоения port de bras № 1 Контроль умений и навыков	1	-	Контрольный показ- 1 час
67	Комплекс упражнений партерной гимнастики.	1	-	Партерный тренаж-1 час
68	Контрольный урок.	1	-	Открытый урок для родителей-1 час
	Всего:	68 часов	10 часов	58 часов