

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 96 имени Павла Петровича Мочалова» городского округа Самара

<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школы №96 г.о. Самара Сычева Е.М. Приказ № _____ /ОД от «31» августа 2022г.</p>	<p>ПРОВЕРЕНО Зам. директора по УВР Федосеева В.В. «30» августа 2022г.</p>	<p>РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей начальных классов Председатель ШМО Бакшаева Е.А. Протокол № 1 от «26» августа 2022г.</p>
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Хореография»

для обучающихся 5 классов

форма организации: кружок

направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное

срок реализации (1 год)

Разработана:
Михеевой С.В.,
учителем ритмики

Самара

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Ритмика» в 5 классе составлена на основе программы «Ритмика и танец» (Министерством образования 06.03.2001), авторской программы Беляевой В.Н. по учебному предмету «Ритмика», в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) и Основной образовательной программы начального образования (ООП НОО) МБОУ Школы №96 г.о. Самара.

Программа «Ритмика» обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно – творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия ритмикой формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Эти занятия приобщают детей к народной культуре. Все танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнеру, находить с ним общий ритм движения.

Цель программы:

Приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи:

- Формирование необходимых двигательных навыков. Развитие музыкального слуха и чувство ритма.
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям.
- Развитие интереса к знаниям ритмикой, формам активного досуга. Развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора.
- Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков.
- Формирование красивой осанки, выразительной пластики движений.
- Воспитание умений работать в коллективе.

Программа «Ритмика» рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Планируемые результаты изучения курса «Ритмика».

Личностные результаты:

- мотивация учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- любопытность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем;
- стремление к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыки творческой установки;
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты:

Регулятивные

- двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражаться в движении, в танце.

Познавательные

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- использовать пространство класса, относительно зрителя;
- координировать работу головы корпуса, рук и ног;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- распознать и передать движением характер музыки (грустный, веселый, торжественный).

Коммуникативные

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- координировать свои усилия с усилиями других.

Предметные результаты.

-воспринимать учебный материал небольшого объема со слов учителя, показу музыкально-ритмических движений, умению внимательно слушать;

-анализировать характер, тембр звучания, средства музыкальной выразительности, форму музыкальных произведений;

- особенностям жанров: песни, танца, марша;

-организации самостоятельной творческой деятельности, умению выражать себя в различных видах творческой деятельности.

Программа предусматривает достижение воспитательных результатов 2 уровня, следующие виды деятельности: игровая, художественное творчество.

Формы подведения итогов: открытые уроки, выступления на концертах, участие в конкурсах. По итогам года – зачет.

Тематическое планирование

№	Название темы.	Кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводный урок. Беседа о технике безопасности.	1	1	
2	Разминка. Повторение «Батман тандю» по 1, 2, 3 позициям.	1		1
3	«Деми-плие» и «гранд-плие» по всем позициям.	1		1
4	Разучивание нового комплекса разминки.	1		1
5	Растяжки на полу. Разучивание танцевальных комбинаций	1		1
6	Новые элементы к комплексу разминки.	1		1
7	Корректирующие упражнения на полу, для исправления сутулости.	1		1
8	Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций.	1		1
9	Разучивание комбинаций в стиле «Диско».	1		1
10	Разминка. Комплекс упражнений с «шоссе» в учебных комбинациях.	1		1
11	Разучивание упражнений на основе «Современной пластики».	1		1
12	Разучивание танцевальных комбинаций отдельно с девочками, мальчиками. Постановка их в пары.	1		1
13	Разминка. Разучивание танца «В стиле диско».	1		1
14	«Батман-тандю-жете» в учебных комбинациях.	1		1

	Разучивание «волны».			
15	Разучивание этюда «Море» на основе «волн».	1		1
16	Разминка. Разводка рисунка в этюде.	1		1
17	Разучивание комбинаций на основе шага «рок-н-ролл».	1		1
18	Разминка. Разучивание движений «виск».	1		1
19	Разминка. Повторение этюда «Море». Разучивание танцевальных комбинаций.	1		1
20	Разучивание движения «вольта».	1		1
21	Новые движения к разминке. «Шоссе» по диагонали.	1		1
22	Разминка. Разучивание больших бросков в продвижении.	1		1
23	Разучивание танца. Отработка комбинаций в парах.	1		1
24	Разучивание «батман-фондю» в учебных комбинациях.	1		1
25	Веселая разминка. Прыжковые комбинации.	1		1
26	Разминка. Отработка рисунка в танце. Переход из одного рисунка в другой.	1		1
27	Танцы народов РФ. Разводка этюда.	1	0,5	0,5
28	Корректирующие движения. Учебные комбинации на отработку бедер.	1		1
29	Разучивание новых элементов «бота-фота».	1		1
30	Упражнения на исправления осанки. Комбинации на развитие прыжка.	1		1
31	Разминка. Разучивание вариаций в паре.	1		1
32	Выступление на концерте.	1		1
33	Повторение пройденного материала.	1		1
34	Разминка. Комбинации на выворотность ног.	1		1
35	Корректирующие упражнения на полу.	1		1
36	Разучивание новых движений к танцу «Вальс».	1		1
37	Разминка. Разучивание вальсовой дорожки.	1		1
38	Разучивание новых комбинаций к танцу «Вальс».	1		1
39	Разминка. Знакомство с бальными танцами.	1	0,5	0,5
40	Разучивание упражнения «балансе».	1		1
41	Разминка. Разучивание упражнения «релеве».	1		1
42	Танцевальная разминка. Разучивание третьего	1		1

	«пордебра» в учебных комбинациях.			
43	Разучивание правый поворот, левый поворот.	1		1
44	Композиция танца.	1		1
45	Положение рук «окошечко» в паре.	1		1
46	Разминка. Упражнения на гибкость. Повторение «закрытые» и «открытые» позиции ног.	1		1
47	Основы дыхания в танце. Повторение учебных комбинаций.	1		1
48	Веселая разминка. Разучивание поклонов.	1		1
49	Разучивание рисунка «карусель». Музыкальная игра.	1		1
50	Разминка. Сольные партии в танце «Вальс».	1		1
51	Темповая нагрузка в процессе урока. Танцевальные комбинации к танцу «Вальс».	1		1
52	Разучивание основного шага «чарльстон». Музыкальная игра.	1	.	1
53	Корректирующие упражнения на полу. Разучивание прыжка «жете» по диагонали.	1		1
54	Разминка. Основные положения рук в танце.	1		1
55	Разучивание танцевальных комбинаций.	1		1
56	Знакомство с костюмами.	1	0,5	0,5
57	Проработка основных положений рук в паре.	1		1
58	Разминка. Прыжковые комбинации.	1		1
59	Изучение кадрильного шага.	1		1
60	Разучивание упражнения «гармошка».	1		1
61	Разучивание русского переменного шага.	1		1
62	Повторение танца. Особенности народных костюмов.	1	0,5	0,5
63	Разминка. Повторение танца «Вальс».	1		1
64	Корректирующие упражнения на полу.	1		1
65	Крутка «бегунок» по диагонали.	1		1
66	Повторение этюда «Чарльстон».	1		1
67	Дискоразминка. Музыкальные игры.	1		1
68	Подготовка к выступлению.	1		1
	Итого	68	3	65

Содержание курса.

№	Название темы.	Краткое содержание темы.	Формы организации образовательного процесса.
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности.	Роль ритмики в повседневной жизни человека. Техника безопасности при выполнении упражнений.	Беседа о технике безопасности на занятиях..
2	Разминка. Повторение «Батман тандю» по 1, 2, 3 позициям.	Основные позиции ног в классическом стиле.	Объяснение словесное. Сопровождение движений под музыку. Наблюдение.
3	«Деми-плие» и «гранд-плие» по всем позициям.	«Приседание» по всем позициям.	Показ. Наблюдение.
4	Разучивание нового комплекса разминки.	Набор упражнений.	Показ. Наблюдение
5	Растяжки на полу. Разучивание танцевальных комбинаций	Развитие гибкости.	Объяснение. Сопровождение под музыку.
6	Новые элементы к комплексу разминки.	Комплексы корригирующих упражнений.	Показ. Объяснение.
7	Коррегирующие упражнения на полу, для исправления сутулости.	Формирование осанки.	Наблюдение. Показ.
8	Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций.	Танцевальные комбинации.	Объяснение. Сопровождение движений под музыку.
9	Разучивание комбинаций в стиле «Диско».	Развитие координации.	Словесное сопровождение движений под музыку.
10	Разминка. Комплекс упражнений с «шоссе» в учебных комбинациях.	Учебные комбинации.	Наблюдение.
11	Разучивание упражнений на основе «Современной пластики».	Упражнения для укрепления позвоночника.	Объяснение. Сопровождение движений под музыку.
12	Разучивание танцевальных комбинаций	Женские партии.	Показ.

	отдельно с девочками, мальчиками. Постановка их в пары.	Мужские партии. .	Наблюдение.
13	Разминка. Разучивание танца «В стиле диско».	Разучивание танца.	Объяснение. Сопровождение движений под музыку.
14	«Батман-тандю-жете» в учебных комбинациях. Разучивание «волны».	Упражнения из классического станка.	Показ. Наблюдение.
15	Разучивание этюда «Море» на основе «волн».	Упражнения на пластичность.	Показ. Наблюдение.
16	Разминка. Разводка рисунка в этюде.	Этюд.	Объяснение. Наблюдение.
17	Разучивание комбинаций на основе шага «рок-н-ролл».	Основной шаг «Рок-н-ролл».	Показ. Наблюдение.
18	Разминка. Разучивание движений «виск».	«Виск».	Объяснение словесное. Наблюдение.
19	Разминка. Повторение этюда «Море». Разучивание танцевальных комбинаций.	Этюд «Море».	Показ. Наблюдение.
20	Разучивание движения «вольта».	Учебные комбинации «Вольта».	Объяснение словесное. Сопровождение движений под музыку.
21	Новые движения к разминке. «Шоссе» по диагонали.	Учебные комбинации «Шоссе».	Показ. Наблюдение.
22	Разминка. Разучивание больших бросков в продвижении.	Учебные комбинации «Батманы»	Объяснение словесное. Сопровождение движений под музыку.
23	Разучивание танца. Отработка комбинаций в парах.	Танец.	Показ. Наблюдение.
24	Разучивание «батман-фондю» в учебных комбинациях.	Упражнение из классического станка.	Объяснение словесное. Сопровождение движений под музыку.

25	Веселая разминка. Прыжковые комбинации.	Упражнения на легкость прыжка.	Показ. Наблюдение.
26	Разминка. Отработка рисунка в танце. Переход из одного рисунка в другой.	Рисунок танца.	Объяснение словесное. Сопровождение движений под музыку.
27	Танцы народов РФ. Разводка этюда.		Беседа. Показ.
28	Корректирующие движения. Учебные комбинации на отработку бедер.	Упражнения «Восьмерка».	Показ. Наблюдение.
29	Разучивание новых элементов «бота-фота».	«Бота-фота».	Объяснение словесное. Сопровождение движений под музыку.
30	Упражнения на исправления осанки. Комбинации на развитие прыжка.	Упражнения для осанки.	Показ. Наблюдение.
31	Разминка. Разучивание вариаций в паре.	Постановка в пары.	Объяснение словесное. Сопровождение движений под музыку.
32	Выступление на концерте.	Выступление.	Концерт.
33	Повторение пройденного материала.	Повторение комбинаций.	Показ. Наблюдение.
34	Разминка. Комбинации на выворотность ног.	Упражнения по 1 и 2 позициям.	Объяснение словесное. Сопровождение движений под музыку.
35	Корректирующие упражнения на полу.	Развитие гибкости.	Показ. Наблюдение.
36	Разучивание новых движений к танцу «Вальс».	Танец «Вальс».	Беседа. Объяснение словесное.
37	Разминка. Разучивание вальсовой дорожки.	Танец «Вальс».	Показ. Наблюдение.
38	Разучивание новых комбинаций к танцу «Вальс».	Танец «Вальс».	Объяснение словесное. Сопровождение движений под

			музыку.
39	Разминка. Знакомство с бальными танцами.	Беседа о костюмах.	Беседа. Показ.
40	Разучивание упражнения «балансе».	Упражнения в парах.	Показ. Наблюдение.
41	Разминка. Разучивание упражнения «релеве».	Подъем на полупальцах.	Объяснение. Показ.
42	Танцевальная разминка. Разучивание третьего «пордебра» в учебных комбинациях.	Упражнения из классического станка.	Объяснение словесное. Сопровождение движений под музыку.
43	Разучивание правый поворот, левый поворот.	Танец «Вальс».	Показ. Наблюдение.
44	Композиция танца. Особенности костюма.	Беседа.	Беседа. Показ.
45	Положение рук «окошечко» в паре.	Комбинации к танцу.	Объяснение. Сопровождение движений под музыку.
46	Разминка. Упражнения на гибкость. Повторение «закрытые» и «открытые» позиции ног.	Упражнения из классического станка.	Показ. Наблюдение.
47	Основы дыхания в танце. Повторение учебных комбинаций.	Правила дыхания во время выполнения комбинаций.	Объяснение словесное. Сопровождение движений под музыку.
48	Веселая разминка. Разучивание поклонов.	Поклоны для мальчиков и девочек.	Показ. Наблюдение.
49	Разучивание рисунка «карусель». Музыкальная игра.	Перестроения.	Показ. Наблюдение.
50	Разминка. Сольные партии в танце «Вальс».	Танец «Вальс».	Объяснение словесное. Сопровождение движений под музыку.

51	Темповая нагрузка в процессе урока. Танцевальные комбинации к танцу «Вальс».	Упражнения в быстром темпе.	Показ. Наблюдение.
52	Разучивание основного шага «чарльстон». Музыкальная игра.	Танец «Чарльстон».	Беседа. Показ.
53	Корректирующие упражнения на полу. Разучивание прыжка «жете» по диагонали.	Упражнения для гибкости.	Показ. Наблюдение.
54	Разминка. Основные положения рук в танце.	Позиции рук.	Объяснение словесное. Сопровождение движений под музыку.
55	Разучивание танцевальных комбинаций.	Танец «Чарльстон».	Показ. Наблюдение.
56	Знакомство с костюмами.	Беседа.	Беседа. Показ.
57	Проработка основных положений рук в паре.	Положения рук в паре.	Показ. Наблюдение
58	Разминка. Прыжковые комбинации.	Комплекс прыжков.	Объяснение словесное. Сопровождение движений под музыку.
59	Изучение кадрильного шага.	Этюд «Кадриль».	Показ. Наблюдение.
60	Разучивание упражнения «гармошка».	Упражнения народного станка.	Показ. Наблюдение.
61	Разучивание русского переменного шага.	Упражнения из народного станка.	Объяснение словесное. Сопровождение движений под музыку.
62	Повторение танца. Особенности народных костюмов.	Беседа.	Беседа. Показ.
63	Разминка. Повторение танца «Вальс».	Танец «Вальс».	Объяснение словесное. Наблюдение.
64	Корректирующие упражнения на полу.	Комплекс упражнений.	Показ. Наблюдение.
65	Крутка «бегунок» по диагонали.	Упражнения из народного станка.	Наблюдение. Показ.

66	Повторение этюда «Чарльстон».	Этюд «Чарльстон».	Показ.
67	Музыкальные игры. Повторение пройденного материала.	Повторение.	Концерт.
68	Показательное выступление.		Концерт.