

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 88 г. Челябинска»

**Программа по курсу внеурочной деятельности
секция «Ритмика и танец»
(направление внеурочной деятельности «спортивно-оздоровительное»)
Основное общее образование
для 5 – 9 класса**

Разработчик: Стаханова Кристина Юрьевна,
учитель физической культуры

Челябинск- 2017

Структура курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Пояснительная записка.

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности.

Раздел 3. Тематическое планирование.

Раздел 4. Планируемые результаты освоения курса.

Приложение.

Раздел 1. Пояснительная записка.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

В период с 2011 по 2020 годы запланирован постепенный переход на новые федеральные государственные образовательные стандарты (приказ Министерства образования от 6 октября 2009 г. №373). С 2015 учебного года обязательным будет обучение по ФГОС на ступени основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г №1887). Переход на ФГОС осуществляется поэтапно, после утверждения соответствующих стандартов и по мере готовности учебных заведений к введению ФГОС.

В основу организации образовательного процесса в общеобразовательном учреждении по учебному предмету «физическая культура» положены следующие документы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 года № 3266-1 (в ред. от 28.02.2012 года),
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897,
- Федеральные перечни учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2012/2013 учебный год, утвержденные приказом Минобрнауки России от 27.12.2011 года № 2885,
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986,
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденные приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106,
- Приказ министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889.
- Письмо Минобрнауки и науки РФ. Департамент развития системы Физкультурно-спортивного воспитания по отдельным вопросам введения третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях письмо от 28.12.2011 №19-337
- Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 №1887(о поэтапном переходе на ФГОС)
- «Методические рекомендации по проведению мониторинга физического развития обучающихся» письмо Минобрнауки науки РФ от 29 марта 2010 г № 06-499
- (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 октября 2010 г. №ИК-1494/19) Методические рекомендации «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 года № 189.

Программа «Ритмика и танец» имеет спортивно-оздоровительную направленность и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5 – 9- ых классов с учётом учебной нагрузки 1 час в неделю (35 часов в год).

Педагогическая целесообразность данной программы внеурочной деятельности обусловлена важностью создания условий для дальнейшего развития языковой и социокультурной компетенции, а также личностных качеств учащихся. Она обеспечивает развитие интеллектуальных общеучебных умений, творческих способностей у учащихся, необходимых для дальнейшей самореализации и формирования личности ребенка, позволяет проявить себя, преодолеть языковой барьер, проявить свой творческий потенциал.

Программа составлена с учетом требований “Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения” и “Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура.....5 -9 классы” с учетом интересов обучающихся и соответствует их возрастным особенностям.

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности. Существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел ритмические движения является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу по хореографии, где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего арсенала хореографического искусства то, что доступно детям дошкольного возраста. Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Цели программы:

- развитие интереса школьников к хореографическому искусству, развить их творческие способности посредством танцевального искусства.
- профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.
- развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности; воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Задачи обучения и воспитания

Приоритетные задачи: развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

Основные задачи:

1. Развитие музыкальности: воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за

произведения; обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями; развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, передавать основные средства музыкальной выразительности: темп — разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику, метроритм; развитие способности различать жанр произведения — плясовая (вальс, полька, современный танец); песня (песня- марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выражать это в соответствующих движениях. Обучить танцевальному этикету и сформировать умение переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

2. Формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, рук, ног и головы. Укреплять мышечный корсет средствами классического, современного и бального танцев, воспитывать культуру движения. Увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни. Выработать эластичность мышц, укрепить суставно-связочный аппарат, развить силу и ловкость. Воспитывать дисциплинированность, чувство долга, коллективизма, организованности. Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений: Основные: ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением и замедлением; бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег; прыжковые движения — на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок «легкий» и «сильный» и др.; общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног; имитационные движения различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды — « в воде», «в воздухе» и т. д.); 3 плясовые движения элементы народных плясок и детского танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

3. Тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения — по фразам; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т. д.); развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т. д., разнообразные по характеру настроения.

4. Воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам; воспитание потребности научить детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с детьми; воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий; воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых.

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

5 класс

Содержание курса (по темам)	Формы организации	Виды деятельности обучающихся
1. Введение		
<p>Что изучает хореография. Что изучает ритмика, история хореографии и современного танца, разделы хореографии. Вводное занятие. Инструктажи ПДД, ТБ, на занятиях по хореографии. Требование к форме для занятий. Классический танец и партерная гимнастика. Понятие классический танец. Основные отличия танцев. Танец. Рисунки танцев. Ориентирование в пространстве зала. Азбука классического танца. Основные развивающие движения партерной гимнастики. Постановка. Танцевальные этюды эстрадного танца. Ритмика и эстрадный танец. Жанры музыки вальс, полька, марш, пауза. Азбука классического и партерная гимнастика. Позиции рук и ног в классическом танце. Народный танец. Ходы и проходки современных танцев. Постановка. Танцевальные этюды на основе классического танца. Ритмика и эстрадный танец. Характерный танец. Эмоции в танце. Азбука классического танца и партерная гимнастика. Понятия и термины Plie. Народный танец. Танцевальные этюды и элементы русского стилизованного танца.</p>	<p>Познавательные игры. Диалоги. Анкетирование. Групповые занятия. Занятия по общей физической подготовке. Диагностика физической подготовленности; поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, подтягивание ног за 1 мин.</p>	<p>Узнают правила поведения на уроках фитнеса. Понимают важность соблюдения гигиены во время и после занятий. Соблюдают правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Учатся различать отличительные особенности различных видов аэробики. Выполняют тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализируют свои растяжки. Учатся самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии индивидуальности особенностями развития и функционального состояния, осваивать их. Учатся выполнять нормативы по физической подготовленности. Выполняют тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Учатся анализировать свои показатели.</p>

<p>Постановка. Танцевальные этюды русского танца</p> <p>Азбука классического танца и партерная гимнастика. Упражнения на развитие основных навыков и умений в эстрадном танце, упражнения на развитие устойчивости.</p> <p>Ритмика эстрадный танец. Упражнение для выразительных движений, основные развивающие упражнения гимнастики, разминки.</p> <p>Азбука классического танца и партерная гимнастика.</p> <p>Народный танец. Позиции рук и ног.</p> <p>Азбука классического танца и партерная гимнастика. Упражнения для воспитания выразительности движений.</p> <p>Народный танец. Разучивание ходов, проходки. Крутки.</p> <p>Ритмика эстрадный танец. Диагональ, ходьба, бег, прыжки, подскоки, галоп.</p> <p>Народный танец. Экзерсис на середине зала.</p> <p>Развитие пластики тела. Упражнения на формирование правильной осанки.</p> <p>Азбука классического танца и партерная гимнастика. Экзерсис у опоры и на середине зала.</p> <p>Азбука классического танца и партерная гимнастика. Упражнения на развития устойчивости.</p> <p>Постановка. Танцевальные этюды и элементы русского танца.</p> <p>Постановка. Контрольный урок.</p> <p>Азбука классического танца и партерная гимнастика. Приобретение</p>		
---	--	--

<p>умения фиксировать выворотность и вытянутость.</p> <p>Постановка. Зачётный урок</p> <p>Постановка. Разучивание движений русского танца.</p> <p>Постановка. Танцевальные этюды и элементы русского стилизованного танца.</p> <p>Постановка. Танцевальные этюды и элементы русского танца.</p> <p>Постановка. Резервный урок.</p> <p>Постановка. Контрольный урок.</p> <p>Постановка. Зачётный урок</p>		
--	--	--

6 класс

Содержание курса (по темам)	Формы организации	Виды деятельности обучающихся
1. Введение в хореографию		
<p>Характеристика хореографии. История, развитие, родина зарождения.</p> <p>Направление хореографии. Её направленность и роль в современном обществе, и мире.</p> <p>Вводное занятие. Развитие ритмического восприятия.</p> <p>Развитие пластики тела.</p> <p>Развитие музыкальности, развитие движений.</p> <p>Танец. Ориентирование в пространстве зала.</p> <p>Тема 6. Танцевально-ритмическая гимнастика.</p> <p>Танцевальные шаги, (шаг-пружинка, шаг с подскоком, приставной шаг.</p> <p>Азбука музыкально движения. Изучение позиций в танце.</p> <p>Развитие пластики тела.</p> <p>Упражнения на</p>	<p>Познавательные игры.</p> <p>Диалоги. Анкетирование.</p> <p>Групповые занятия.</p> <p>Занятия по общей физической подготовке.</p> <p>Диагностика физической подготовленности: поднимание туловища, отжимании, приседание за 1 мин, подтягивание ног за 1 мин.</p> <p>Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в комплексов комбинаций из изученных упражнений.</p> <p>Диагностика физической подготовленности.</p> <p>Показательное выступление.</p>	<p>Узнают правила поведения на уроках фитнесе.</p> <p>Понимают важность соблюдения гигиены во время и после занятий.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Учатся ценить важность занятия спортом, физической культурой, фитнесом.</p> <p>Выполняют тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Анализируют свои показатели.</p> <p>Учатся отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, составлять и выполнять комплекс</p>

<p>формирование плавильной осанки. Народный танец. Точки зала. Диагональ. Поворот по точкам зала. Развитие пластики тела. Упражнения на растяжку и развития пластики тела. Народный танец. Освоение положение рук и ног в русском танце, движения с предметом (платком). Развитие пластики тела. Упражнения для рук, и ног. Азбука классического и партерная гимнастика. Упражнения на сокращения и вытягивание, (плавность движений). Танец. Выполнения движений под музыку. Постановка. Закрепление изученного материала. Ритмика эстрадный танец. Общеразвивающие упражнения. Ритмическая композиция. Постановка. Резервный урок. Азбука классического танца и партерная гимнастика. Экзерсис у опоры и на середине зала. Азбука классического танца и партерная гимнастика. Упражнения на развития устойчивости. Ритмика эстрадный танец. Диагональ, ходьба, бег, прыжки, подскоки, галоп. Народный танец. Прыжки на месте. Азбука классического танца и партерная гимнастика. Бегунок в поворотах. Народный танец. Прыжки в перёд – назад. Азбука классического танца и партерная гимнастика. Вращения. Народный танец. Прыжки вправо –влево.</p>		<p>изученных упражнений подбирать дозировку в соответствии индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их. Учатся выполнять нормативы по физической подготовленности. Выполняют тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Учатся анализировать свои показатели.</p>
--	--	--

<p>Азбука классического танца и партерная гимнастика. Танцевальная комбинация. Азбука классического танца и партерная гимнастика. Крестом. Народный танец. Прыжки ноги вместе ноги врозь. Постановка. Разучивание движений русского танца. Постановка. Танцевальные этюды и элементы русского стилизованного танца. Постановка. Танцевальные этюды и элементы русского танца. Постановка. Резервный урок. Постановка. Контрольный урок. Постановка. Зачётный урок.</p>		
--	--	--

7 класс

Содержание курса (по темам)	Формы организации	Виды деятельности обучающихся
1. Введение в хореографию		
<p>Повторение. Что изучает ритмика, история хореографии и современного танца, разделы хореографии. . Азбука классического и партерная гимнастика. Основные развивающие движения партерной гимнастики. Азбука классического танца и партерная гимнастика. Сравнение и контрастное чередование движений и упражнений. Ритмика эстрадный танец. Диагональ, ходьба, бег, прыжки, подскоки, галоп. Ритмика и эстрадный танец. Упражнения на развитие чувства ритма. Резервный урок.</p>	<p>Познавательные игры. Диалоги. Анкетирование. Групповые занятия. Занятия по общей физической подготовке. Диагностика физической подготовленности: поднимание туловища, отжимании, приседание за 1 мин, подтягивание ног за 1 мин. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в комплексов комбинаций из изученных упражнений. Диагностика физической подготовленности. Показательное выступление.</p>	<p>Узнают правила поведения на уроках фитнеса. Понимают важность соблюдения гигиены во время и после занятий. Соблюдают правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Учатся различать направления в музыке используемые в фитнесе – аэробике. Выполняют тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализируют свои показатели. Учатся отрабатывать основные средства</p>

<p>Импровизация в движении. Народный танец. Постановка корпуса, направления поворота головы.</p> <p>Ритмика и эстрадный танец. Композиционные перестроения.</p> <p>Азбука классического танца и партерная гимнастика. Точно реагировать на музыку, слушать музыку, четко выполнять движения под музыку.</p> <p>Народный танец. Положения туловища, ног и рук в движении.</p> <p>Азбука классического танца и партерная гимнастика. Работа над постановкой танца.</p> <p>Народный танец. Импровизация под музыку.</p> <p>Азбука классического танца и партерная гимнастика. Фиксация отдельных этапов хореографических движений.</p> <p>Народный танец. Характер музыки</p> <p>Азбука классического танца и партерная гимнастика. Приобретение умения фиксировать выворотность и вытянутость.</p> <p>Постановка. Разучивание движений русского танца.</p> <p>Народный танец. Точки зала. Диагональ. Поворот по точкам зала.</p> <p>Народный танец. Виды темпа.</p> <p>Ритмика эстрадный танец. Упражнение для выразительных движений, основные развивающие упражнения гимнастики, разминки.</p> <p>Народный танец. Правила построения в шеренгу, колонну, круг.</p> <p>Ритмика эстрадный танец.</p>		<p>коррекции осанки и телосложения, составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки.</p> <p>Выполняют упражнения на показатели.</p> <p>Учатся отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки.</p> <p>Выполняют упражнения на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.</p>
--	--	---

<p>Упражнения на развитие творческого воображения. Народный танец. Разучивание движения руками махи, вращения руками вперед-назад, хлопки. Азбука классического танца и партерная гимнастика. Повторение изученных ранее движений под музыку. Постановка. Контрольный урок. Азбука классического танца и партерная гимнастика. Чередование упражнений изученных ранее под музыку. Азбука классического и партерная гимнастика. Позиции рук и ног в классическом танце. Постановка. Резервный урок. Азбука классического танца и партерная гимнастика. Повторение шагов, прыжков, поворотов. Постановка. Резервный урок Постановка. Танцевальные этюды и элементы русского танца. Постановка. Контрольный урок Постановка. Зачётный урок</p>		
---	--	--

8 класс

Содержание курса (по темам)	Формы организации	Виды деятельности обучающихся
1. Введение в хореографию		
<p>Ритмика и эстрадный танец. Упражнения на развитие чувства ритма. Ритмика и эстрадный танец. Жанры музыки, вальс, полька, марш. Азбука классического танца</p>	<p>Познавательные игры. Диалоги. Анкетирование. Групповые занятия. Занятия по общей физической подготовке. Диагностика физической подготовленности:</p>	<p>Учатся составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий. Учатся составлять комплекс упражнений для развития</p>

<p>и партерная гимнастика. Фиксация отдельных этапов хореографических движений.</p> <p>Народный танец. Развитие основных пластических линий.</p> <p>Народный танец. Хореографическая импровизация.</p> <p>Азбука классического танца и партерная гимнастика. Основные развивающие движения партерной гимнастики.</p> <p>Народный танец. Приём художественного перевоплощения.</p> <p>Азбука классического танца и партерная гимнастика. Сравнение и контрастное чередование движений и упражнений.</p> <p>Постановка. Музыкальное сопровождение танца как методический приём.</p> <p>Ритмика и эстрадный танец. Характерный танец на основе классического танца.</p> <p>Народный танец. Основной шаг с продвижением назад.</p> <p>Народный танец. Основной шаг с проскальзывающим притопом.</p> <p>Народный танец. Боковые прискоки с ударом о пол.</p> <p>Азбука классического танца и партерная гимнастика. Приём пространственной ориентации.</p> <p>Народный танец. Ключ с двойной дробью.</p> <p>Народный танец. Точки зала. Диагональ. Поворот по точкам зала.</p> <p>Азбука классического танца и партерная гимнастика. На подскоках с продвижением вперед по диагонали.</p> <p>Народный танец. Повторение шагов, прыжков, поворотов.</p>	<p>поднимание туловища, отжимании, приседание за 1 мин, подтягивание ног за 1 мин.</p> <p>Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в комплексах комбинаций из изученных упражнений.</p> <p>Диагностика физической подготовленности.</p> <p>Показательное выступление.</p>	<p>быстроты и выполнять их во время самостоятельных занятий.</p> <p>Учатся составлять комплекс упражнений для увеличения амплитуды и гибкости, выполнять их во время самостоятельных занятий.</p> <p>Учатся составлять комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и выполнять его во время самостоятельных упражнений.</p>
--	---	--

<p>Народный танец. Постановка корпуса, направления поворота головы, позиции ног в народном танце. Постановка. Танцевальные этюды и элементы русского танца. Постановка. Танцевальные этюды и элементы русского стилизованного танца. Азбука классического танца и партерная гимнастика. Понятие натянутое колено упражнение Battement tendu. Азбука классического танца и партерная гимнастика. Понятие крепкая стопа, упражнение releve. Народный танец. Экзерсис на середине зала. Ритмика эстрадный танец. Упражнения на развитие основных навыков и умений в эстрадном танце. Азбука классического танца и партерная гимнастика. Упражнения на развития устойчивости. Народный танец. Позиции рук и ног в народном танце. Народный танец. Ходы и проходки русского танца. Постановка. Разучивание движений русского танца. Постановка. Этюды и комбинации танца (Мы дети). Ритмика эстрадный танец. Композиционные перестроения. Упражнения с предметами. Азбука классического танца и партерная гимнастика. Основные развивающие упражнения гимнастики. Постановка. Контрольный урок. Ритмика эстрадный танец. Упражнения для воспитания выразительности движений.</p>		
--	--	--

9 класс

Содержание курса (по темам)	Формы организации	Виды деятельности обучающихся
1. Введение в хореографию		
<p>Народный танец. Точки зала. Диагональ. Поворот по точкам зала. Постановка. Выразительность. Танцевальные элементы. Ритмика эстрадный танец. Диагональ Ходьба, бег, прыжки, подскоки, галоп. Азбука классического танца и партерная гимнастика. Экзерсис у опоры и на середине зала. Народный танец. Экзерсис на середине зала. Виды танцевального бега. Ритмика эстрадный танец. Упражнения на развитие творческого воображения. Азбука классического танца и партерная гимнастика. Приобретение умения фиксировать выворотность и вытянутость. Постановка. Контрольный урок. Ритмика эстрадный танец. Танцевально-ритмические этюды. Ритмика эстрадный танец. Танцы этюды на развитие творческих способностей. Азбука классического танца и партерная гимнастика. Упражнения сокращение и вытягивание. Ритмика эстрадный танец. Упражнения на развитие ориентирование в пространстве. Народный танец. Ходы и проходки на середине зала. Азбука классического танца и партерная гимнастика.</p>	<p>Познавательные игры. Диалоги. Анкетирование. Групповые занятия. Занятия по общей физической подготовке. Диагностика физической подготовленности: поднимание туловища, отжимании, приседание за 1 мин, подтягивание ног за 1 мин. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в комплексов комбинаций из изученных упражнений. Диагностика физической подготовленности. Показательное выступление.</p>	<p>Учатся составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий. Учатся самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии индивидуальности особенностями развития и функционального состояния, осваивать их. Учатся выполнять нормативы по физической подготовленности. Выполняют тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Учатся анализировать свои показатели.</p>

<p>Развитие основных танцевальных навыков.</p> <p>Постановка. Танцевальные элементы, связки, верчения.</p> <p>Народный танец. Ходы и проходки. Крутки.</p> <p>Азбука классического танца и партерная гимнастика.</p> <p>Упражнения на укрепления пресса и мышц спины.</p> <p>Ритмика и музыкальная импровизация.</p> <p>Танцевальная импровизация.</p> <p>Народный танец.</p> <p>Упражнения носок- каблук.</p> <p>Варианты носок-каблук в танце.</p> <p>Ритмика и музыкальная грамота. Упражнения на развитие координации.</p> <p>Азбука классического танца и партерная гимнастика.</p> <p>Изучение правильного исполнения шпагатов прямых и боковых.</p> <p>Растяжка.</p> <p>Постановка. Лирический танец (Память)</p> <p>Народный танец. Дробушки.</p> <p>Элементы народного танца.</p> <p>Ритмика и музыкальная грамота. Упражнения на развитие координации.</p> <p>Азбука классического танца и партерная гимнастика.</p> <p>Изучение правильного исполнения шпагатов, прямых и боковых.</p> <p>Постановка. Танца</p> <p>Азбука классического танца и партерная гимнастика.</p> <p>Экзерсис на середине зала.</p> <p>Воспитание силы ног.</p> <p>Народный танец. Притопы.</p> <p>Боковой шаг. Галопы.</p> <p>Азбука классического танца и партерная гимнастика.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости и эластичности мышц.</p> <p>Народный танец. Диагональ.</p>		
--	--	--

Движения по диагонали. Постановка. Постановка и проучивание программных танцев. Постановка. Резервный урок. Постановка. Контрольный урок Постановка. Зачётный урок.		
---	--	--

Раздел 3. Тематическое планирование.

5 класс

Тема занятия	Количество часов
Что изучает хореография.	1
Что изучает ритмика, история хореографии и современного танца, разделы хореографии.	1
Вводное занятие. Инструктажи ПДД, ТБ, на занятиях по хореографии.	1
Классический танец и партерная гимнастика.	1
Понятие классический танец. Основные отличия танцев.	1
Азбука классического танца. Основные развивающие движения партерной гимнастики.	2
Постановка. Танцевальные этюды эстрадного танца.	1
Ритмика и эстрадный танец. Жанры музыки вальс, полька, марш, пауза.	1
Азбука классического и партерная гимнастика. Позиции рук и ног в классическом танце.	2
Постановка. Танцевальные этюды на основе классического танца.	2
Ритмика и эстрадный танец. Характерный танец. Эмоции в танце.	1
Ритмика и эстрадный танец. Характерный танец. Эмоции в танце.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Понятия и термины Plie.	1
Постановка. Танцевальные этюды русского танца	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Упражнения для воспитание выразительности движений.	2
Народный танец. Разучивание ходов, проходки. Крутки.	1
Ритмика эстрадный танец. Диагональ, ходьба, бег, прыжки, подскоки, галоп.	2
Народный танец. Экзерсис на середине зала.	2
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Экзерсис у опоры и на середине зала.	1
Постановка. Танцевальные этюды и элементы русского танца. Постановка. Контрольный урок.	2
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Приобретение умения фиксировать выворотность и вытянутость.	2
Постановка. Зачётный урок	1
Постановка. Танцевальные этюды и элементы русского танца.	1
Постановка. Резервный урок.	1
Постановка. Контрольный урок.	1

Постановка. Зачётный урок	2
Итого:	35

6 класс

Тема занятия	Количество часов
Повторение. Что изучает ритмика, история хореографии и современного танца, разделы хореографии	1
Азбука классического и партерная гимнастика. Основные развивающие движения партерной гимнастики.	2
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Сравнение и контрастное чередование движений и упражнений.	1
Ритмика эстрадный танец. Диагональ, ходьба, бег, прыжки, подскоки, галоп.	1
Ритмика и эстрадный танец. Упражнения на развитие чувства ритма.	1
Резервный урок. Импровизация в движении.	1
Народный танец. Постановка корпуса, направления поворота головы.	1
Ритмика и эстрадный танец. Композиционные перестроения.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Точно реагировать на музыку, слушать музыку, четко выполнять движения под музыку.	1
Народный танец. Положения туловища, ног и рук в движении.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Работа над постановкой танца Тема	2
Народный танец. Импровизация под музыку.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Фиксация отдельных этапов хореографических движений.	1
Народный танец. Характер музыки	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Приобретение умения фиксировать выворотность и вытянутость.	2
Постановка. Разучивание движений русского танца.	1
Народный танец. Точки зала. Диагональ. Поворот по точкам зала.	1
Народный танец. Виды темпа.	1
Ритмика эстрадный танец. Упражнение для выразительных движений, основные развивающие упражнения гимнастики, разминки..	1
Народный танец. Правила построения в шеренгу, колонну, круг.	1
Ритмика эстрадный танец. Упражнения на развитие творческого воображения.	1
Народный танец. Разучивание движения руками махи, вращения руками вперед-назад, хлопки.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Повторение изученных ранее движений под музыку.	1
Постановка. Контрольный урок.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Чередование упражнений изученных ранее под музыку.	1
Азбука классического и партерная гимнастика. Позиции рук и ног в классическом танце. Повторение шагов, прыжков, поворотов.	2
Постановка. Резервный урок.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Повторение шагов, прыжков, поворотов	

Постановка. Резервный урок	1
Постановка. Танцевальные этюды и элементы русского танца	1
Постановка. Контрольный урок	1
Постановка. Зачётный урок	1
Итого:	35

7 класс

Тема занятия	Количество часов
Повторение. Что изучает ритмика, история хореографии и современного танца, разделы хореографиию	1
Азбука классического и партерная гимнастика. Основные развивающие движения партерной гимнастики.	2
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Сравнение и контрастное чередование движений и упражнений.	2
Ритмика эстрадный танец. Диагональ, ходьба, бег, прыжки, подскоки, галоп.	1
Ритмика и эстрадный танец. Упражнения на развитие чувства ритма.	1
Резервный урок. Импровизация в движении.	
Народный танец. Постановка корпуса, направления поворота головы.	1
Ритмика и эстрадный танец. Композиционные перестроения. реагировать на музыку, слушать музыку, четко выполнять движения под музыку.	2
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Точно реагировать на музыку, слушать музыку, четко выполнять движения под музыку.	2
Народный танец. Положения туловища, ног и рук в движении	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Работа над постановкой танца.	1
Народный танец. Импровизация под музыку.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Фиксация отдельных этапов хореографических движений.	1
Народный танец. Характер музыки	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Приобретение умения фиксировать выворотность и вытянутость.Тема	1
Постановка. Разучивание движений русского танца.	1
Народный танец. Точки зала. Диагональ. Поворот по точкам зала.	1
Народный танец. Виды темпа.	1
Ритмика эстрадный танец. Упражнение для выразительных движений, основные развивающие упражнения гимнастики, разминки.	1
Народный танец. Правила построения в шеренгу, колонну, круг.	1
Ритмика эстрадный танец. Упражнения на развитие творческого воображения.	1
Народный танец. Разучивание движения руками махи, вращения руками вперед-назад, хлопки.	1
Народный танец. Разучивание движения руками махи, вращения руками вперед-назад, хлопки.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Повторение изученных ранее движений под музыку.	1

Постановка. Контрольный урок.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Чередование упражнений изученных ранее под музыку.	1
Азбука классического и партерная гимнастика. Позиции рук и ног в классическом танце.	1
Постановка. Резервный урок.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Повторение шагов, прыжков, поворотов.	1
Постановка. Резервный урок	1
Постановка. Танцевальные этюды и элементы русского танца.	1
Постановка. Контрольный урок	1
Итого:	35

8 класс

Тема занятия	Количество часов
Ритмика и эстрадный танец. Упражнения на развитие чувства ритма.	1
Ритмика и эстрадный танец. Жанры музыки, вальс, полька, марш.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Фиксация отдельных этапов хореографических движений.	1
Народный танец. Развитие основных пластических линий	1
Народный танец. Хореографическая импровизация.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Основные развивающие движения партерной гимнастики.	2
Народный танец. Приём художественного перевоплощения.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Сравнение и контрастное чередование движений и упражнений.	1
Постановка. Музыкальное сопровождение танца как методический приём.	1
Ритмика и эстрадный танец. Характерный танец на основе классического танца.	1
Народный танец. Основной шаг с продвижением назад.	1
Народный танец. Основной шаг с проскальзывающим притопом.	1
Народный танец. Боковые прискоки с ударом о пол.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Приём пространственной ориентации.	1
Народный танец. Ключ с двойной дробью.	1
Народный танец. Точки зала. Диагональ. Поворот по точкам зала.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. На подскоках с продвижением вперед по диагонали.	1
Народный танец. Повторение шагов, прыжков, поворотов.	1
Народный танец. Постановка корпуса, направления поворота головы, позиции ног в народном танце.	1
Постановка. Танцевальные этюды и элементы русского танца.	1
Постановка. Танцевальные этюды и элементы русского стилизованного танца.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Понятие натянутое колено упражнение <i>Battement tendu</i> .	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Понятие крепкая стопа, упражнение <i>relevé</i> .	1
Народный танец. Экзерсис на середине зала.	1
Ритмика эстрадный танец. Упражнения на развитие основных навыков и	1

умений в эстрадном танце.	
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Упражнения на развития устойчивости.	1
Народный танец. Позиции рук и ног в народном танце	1
Народный танец. Ходы и проходки русского танца	1
Постановка. Разучивание движений русского танца.	1
Постановка. Этюды и комбинации танца (Мы дети).	1
Ритмика эстрадный танец. Композиционные перестроения. Упражнения с предметами.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Основные развивающие упражнения гимнастики.	1
Постановка. Контрольный урок	1
Ритмика эстрадный танец. Упражнения для воспитания выразительности движений.	1
Итого:	35

9 класс

Тема занятия	Количество часов
Народный танец. Точки зала. Диагональ. Поворот по точкам зала. подскоки, галоп.	1
Постановка. Выразительность. Танцевальные элементы. Упражнения на укрепления пресса и мышц спины.	2
Ритмика эстрадный танец. Диагональ Ходьба, бег, прыжки,	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Экзерсис у опоры и на середине зала.	1
Народный танец. Экзерсис на середине зала. Виды танцевального бега.	1
Ритмика эстрадный танец. Упражнения на развитие творческого воображения.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Приобретение умения фиксировать выворотность и вытянутость.	1
Постановка. Контрольный урок.	1
Ритмика эстрадный танец. Танцевально-ритмические этюды. Танец (Сны).	1
Ритмика эстрадный танец. Танцы этюды на развитие творческих способностей.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Упражнения сокращение и вытягивание	1
Ритмика эстрадный танец. Упражнения на развитие ориентирование в пространстве.	1
Народный танец. Ходы и проходки на середине зала.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Развитие основных танцевальных навыков.	1
Постановка. Танцевальные элементы, связки, верчения.	1
Народный танец. Ходы и проходки. Крутки.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Упражнения на укрепления пресса и мышц спины.	1
Ритмика и музыкальная импровизация. Танцевальная импровизация.	1
Народный танец. Упражнения носок- каблук. Варианты носок-каблук в танце.	1
Ритмика и музыкальная грамота. Упражнения на развитие координации.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Изучение	1

правильного исполнения шпагатов прямых и боковых. Растяжка.	
Постановка. Лирический танец (Память)	1
Народный танец. Дробушки. Элементы народного танца.	1
Ритмика и музыкальная грамота. Упражнения на развитие координации.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Изучение правильного исполнения шпагатов, прямых и боковых.	1
Постановка. Танца	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Экзерсис на середине зала. Воспитание силы ног.	1
Народный танец. Притопы. Боковой шаг. Галопы.	1
Азбука классического танца и партерная гимнастика. Упражнения на развитие гибкости и эластичности мышц.	1
Народный танец. Диагональ. Движения по диагонали.	1
Постановка. Постановка и проучивание программных танцев.	1
Постановка. Резервный урок.	1
Постановка. Контрольный урок	1
Постановка. Зачётный урок	1
Итого:	35

Раздел 4. Планируемые результаты освоения курса.

Личностные результаты

Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - проявлять отношение к здоровью как к высшей ценности человека; - развивать личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью; - проявлять дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - формировать потребность ответственного отношения к окружающим и осознавать ценность человеческой жизни. - проявлять эстетических потребностей, ценностей и чувств; - определять мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения; деятельности и личностного смысла учения; - владению навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками; - использовать знания об 	<ul style="list-style-type: none"> - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - понимать значения спортивных игр в развитии способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; - выполнять упражнения для развития физических способностей. - проявлять этические чувства доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

<p>индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности а соответствии их возрастным и половым нормативом; -владение знаниями а функциональных организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; - проявлять дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство достижение поставленных целей; - формировать установки на безопасной, здоровой образ жизни, определять мотивацию к творческому труду, работать на результат.</p>	
--	--

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
<p>- выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия людьми; - адекватно использовать знания о позитивных и негативных ситуациях.</p>	<p>- работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций; - планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические знания, умения.</p>

Приложение

Список литературы:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999. –272с.
2. Каплунова И., Новоскольцева И., Алексеева И.. Ладушки. Топ-топ каблучок. Танцы в детском саду.- С.-Петербург.: «Композитор», 2000. –83с.
3. Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. – Минск, 1971. Ритмика и танец. Программа. – М., 1980.
4. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. – М.: Просвещение, 1972.
5. Тютюнникова Т. Движение и музыка!/ школьное воспитание. – 1997. - №8. Шушкина З. Ритмика. – М.: Музыка, 1976
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА - ФИ ДАНСЕ». Танцевально - игровая гимнастика для детей. - СПб.: «Детство - пресс», 2001 г.
7. Бекина С. и др. «Музыка и движение», М., Просвещение, 1984 г. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке детей школьного возраста в организованных формах обучения». Письмо МО РФ от 14.03.2000 г. № 65/ 23-16 Основная программа Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.
8. Вераксы, Т.С Комаровой, М.А.Васильевой. 2014г. «Эстетическое воспитание в детском саду»под ред. Н.А. Ветлугиной, М., 1989. Г.А.

9. Колодницкий - Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду» книга для воспитателя и музыкального руководителя детского сада Раевская Е.П. 3 издание, дораб. – М.: «Просвещение», 1991г. «Танцевальная ритмика для детей № 1» Суворова Т.И. Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2003г. Пуртова Т. В., Беликова
10. А. Н., Кветная О. А.: Учите детей танцевать.// Владос, 2004.
11. Конорова Е. В. :Методическое пособие по ритмике. // М. «Музыка», 1972. Муз.-но - ритмические движения для детей дошкольного возраста - Т.Ф. Коренева

