**ВЕСЕЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕННО  Протокол заседания МС МБОУ СОШ№17 от 2021 г. №\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.М. Болховская | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е. М. Болховская  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ СОШ №17  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н. Киракосян  Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№­­­­\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по *внеурочной деятельности***

***«Ритмика»***

***Учитель Кочергина Софья Александровна***

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образова- нии», «Типовым положении об образовательном учреждении дополнительного образования детей. Дан- ный курс введен в учебный план в спортивно-оздоровительное направление. Срок реализации програм- мы 4 года.

**Актуальность.** Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только фи- зического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был бога- тым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонич- но развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческая и танцеваль- ная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике и танцам направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Занятия ритмикой и танцами положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольно- го внимания, развитие памяти. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия по ритмике и танцам в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобре- тают способность к сценическому действию под музыку. Отработанные сценические музыкальные по- становки удобно использовать при проведении детских утренников.

**Целью** программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художест- венного вкуса и физического совершенствования.

# Задачи курса:

1. формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма;
2. способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала;
3. способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

**Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей.**Обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танце- вать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыкуосуществляется развитие пред- ставлений обучающиеся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, груст- ная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя уп- ражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, де- ти приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

# Описание места учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа согласно календарного графика составляет для 1 класса – 15 часов (1 раз в не- делю 1 полугодие), 2 класса – 17 часов (1 раз в неделю 2 полугодие), 3 класса – 33 часов, 4 класса – 34 часа.

# Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последова- тельности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в про- странстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способ- ствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы ха- рактер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться,* а *не бегать, прыгать, шагать).*

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен.

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражне- нию подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**1 класс**

# Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасывани- ем прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентиров- ка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

# Ритмико-гимнастические упражнения

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях. Наклоны и повороты туловища впра- во, влево. Приседания, сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на формирование осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднимание и опускание рук (правая ру- ка вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону; правой руки

– вперед, левой – вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки – в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

*Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.

# Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо). Изменение направления и формы ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортив- ным; легкое, игривое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных уп- ражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (по- вадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими дви- жениями резких акцентов в музыке.

# Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на по- лупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

# Основные требования к умениям обучающихся

1. **класс**

# Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоцио- нально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным и гимнастическим упражнениям.Наличие эмоционально-ценностного отноше- ния к искусству, физическим упражнениям.Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, обще- ния, художественно-творческой и танцевальной способности.

# Метапредметные результаты

* **регулятивные**
* способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
* в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
* накопление представлений о ритме, синхронном движении.

# познавательные

Учащиеся должны уметь:

* готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
* приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, неопускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
* ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
* ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
* ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
* соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
* выполнять игровые и плясовые движения;
* выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
* начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

# коммуникативные

* умение координировать свои усилия с усилиями других;
* задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

# класс

1. **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах за- ла. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.

# Ритмико-гимнастические упражнения

*Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круго- вые движения. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны ту- ловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища. Выставление правой и левой ноги пооче- редно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на формирова- ние осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движе- ния правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и воз- вращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высо- кое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в со- ответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

*Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.

# Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо). Упражнения на самостоятельное определение темповых, динамических и ме- лодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных танцах знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

# Танцевальные упражнения

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцеваль- ный бег, стремительный бег. Подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с подскоками, переменный шаг; руки свободно. Парная пляска.

# Основные требования к умениям обучающихся

1. **класс**

# Личностные результаты

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам ре- шения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.Умение сво- бодно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все иг- ровые и плясовые движения.

# Метапредметные результаты

* **Регулятивные**
* Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
* планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* самовыражение ребенка в движении, танце.

# познавательные

Учащиеся должны уметь:

* понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и осо- бенностями музыки и движения;
* организованно строиться (быстро, точно);
* сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
* самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
* соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упраж- нения в определенном ритме и темпе;
* правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, под- скок».

# коммуникативные

* учиться 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;
* умение координировать свои усилия с усилиями других.

# класс

1. **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгиба- нием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в ко- лонны по три. Перестроение из одного круга в два и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой – на шаг назад.

# Ритмико-гимнастические упражнения

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разве- дение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с накло- нами; повороты туловища вперед, в стороны сдвижениями рук. Неторопливое приседание с напряжен- ным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и приседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Упражнения на формирование осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Одновременноеотх- лопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкаль- ным сопровождением. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

*Упражнения на расслабление мышц.* Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь ко р- пус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

# Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Пере- дача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

# Танцевальные упражнения

Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные подскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения эстрадных танцев.

# Основные требования к умениям обучающихся

1. **класс**

# Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяе- мый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

# Метапредметные результаты

* **регулятивные**
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
* воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

# познавательные

* умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
* рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, ше- ренги;
* соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
* самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководству- ясь музыкой;
* передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациоз- ность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
* передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
* повторять любой ритм, заданный учителем;
* задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

# коммуникативные

* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпа- дающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.

# класс

1. **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Пе- рестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.

# Ритмико-гимнастические упражнения

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, за- медленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быст- рые, медленные движения кистей рук. Повороты. Круговые движения туловища с вытянутыми в сторо- ны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упраж- нения на формирование осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сме- ной темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.

*Упражнение на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслаблен- ными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседа- ния на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сто- ронам (имитация распускающегося цветка).То же движение в обратном направлении (имитация увя- дающего цветка).

# Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой час- тей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начи- нать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элемен- тов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

# Танцевальные упражнения

Основные шаги и элементы танца «Джайв». Основные шаги и элементы танца «Фигурный вальс».

# Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

**Личностные результаты:**

* приобретение начальных танцевальных навыков;
* формирование позитивной самооценки в своих танцевальных и творческих способностях;
* формирование эмоционального отношения к искусству;
* формирование духовно-нравственных оснований;
* реализация творческого потенциала в процессе коллективного исполнения танцевальных образов;

**Метапредметные результаты:**

регулятивные УУД:

* планировать свои действия с творческой задачей и условиями её реализации;
* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели урока;
* выстраивать самостоятельный творческий маршрут общения с искусством. коммуникативные УУД:
* участвовать в жизни микро - и макросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.);
* уметь слушать и слышать мнение других людей, излагать свои мысли о танце;
* применять знаково-символические и речевые средства для решения коммуникативных задач; познавательные УУД:
* использовать знаково-символические средства для решения задач;
* умение работать с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;

**Предметные результаты:**

* устойчивый интерес к хореографии, к различным видам музыкально-творческой деятельности, пони- мание значения танца в жизни человека;
* воспитание музыкально-ритмического слуха;
* формирование двигательных навыков и умений;
* развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, вы- носливости;
* применение полученных знаний и приобретённого опыта творческой деятельности при реа- лизации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности;
* формирование умений соотносить движения с музыкой;
* активизация творческих способностей;
* психологическое раскрепощение учащихся;
* приобщение к искусству танца.

Требования к результатам освоения учебного предмета:

* самоопределение обучающихся в индивидуальной траектории обучения;
* самоопределение обучающегося в выборе способа получения дальнейшего образования и профиля обучения;
* более высокий уровень хореографического мастерства у обучающихся.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

# классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса ВД** | **Форма занятия** | **Характеристика видов деятельности** |
| *Введение. Страна хореогра- фии* | *Теория* | Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обу- чающихся с учебным кабинетом. Что такое хореография. |
| *Практика* | Игровой тренинг «Давайте познакомимся». Игры на разви- тие ориентира в пространстве, уметь различать правую и  левую руку «Найди свое место», « Правая и левая». |
| *Правила здорового образа жизни* | *Теория* | Гигиенические знания и навыки. |
| *Практика* | Профилактика плоскостопия. Формирование навыков пра- вильной осанки. движения на развитие опорно- двигательного аппарата. Укрепление мышц и связок стоп.  Дыхательная гимнастика. |
| *Основы хореографии* | *Теория* | Основы классического экзерсиса. |

* 1. **классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *Практика* | Постановка корпуса; позиции рук и ног; Упражнения на различные части тела: шеи, плечевого пояса, рук, корпуса,  ног. Упражнения на координацию движений. Гимнастика. |
| *Танцы разных народов* | *Теория* | Танцы разных народов мира, их история.. |
| *Практика* | Изучение историко-бытового танца «Полька». |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса ВД** | **Форма занятия** | **Характеристика видов деятельности** |
| *Введение. Страна хореогра- фии* | *Теория* | Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в танцевальном классе. Что такое хореография. |
| *Практика* | Игровой тренинг «Давайте познакомимся». Игры на разви- тие координации пространстве, Азбука своего тела: «Моё  любимое движение», «Замри» |
| *Правила здорового образа жизни* | *Теория* | Гигиенические знания и навыки. |
| *Практика* | Профилактика плоскостопия. Формирование навыков пра- вильной осанки. движения на развитие опорно- двигательного аппарата. Укрепление мышц и связок стоп.  Дыхательная гимнастика. |
| *Основы хореографии* | *Теория* | Основы классического экзерсиса. |
| *Практика* | Укрепление мышц спины; позиции рук и ног; Упражнения на различные части тела: шеи, плечевого пояса, рук, корпу- са, ног. Упражнения на координацию движений. Гимнасти-  ка. |
| *Танец* | *Практика* | Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка танца  «Недетское время». |
| *Культурно-массовая дея- тельность* | *Практика* | Участие в фестивалях, конкурсах, в тематических концер- тах. |

# классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса ВД** | **Форма за- нятия** | **Характеристика видов деятельности** |
| *Ритмика* | *Теория* | Инструктаж по технике безопасности. Введение. Что такое ритмика. |
| *Практика* | Тренинг. Музыкально–ритмические упражнения и иг- ры. Танцевальные элементы. Слушание музыки. Гим-  настика. |
| *Гигиена и здоровый образ жизни* | *Теория* | Гигиенические знания и навыки. Правила здорового образа жизни. |
| *Практика* | Формирование навыков правильной осанки. движения на развитие опорно-двигательного аппарата. Укрепле- ние мышц и связок стоп. Профилактика плоскостопия.  Дыхательная гимнастика. |
| *Основы классического танца* | *Теория* | Что такое «экзерсис». Виды экзерсиса и их характерные ты. |
| *Практика* | Постановка корпуса; упражнения на различные части тел |

* 1. **классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Позиции рук и  в классическом экзерсисе. |
| *Джаз-танец.* | *Теория* | История возникновения и развития этого вида хорео- графии. Характерные черты и манера в танце. |
| *Практика* | Разучивание основного материала джаз-танца. Освое- ние техники и позиций. |
| *Культурно-массовая деятельность* | *Практика* | Участие в фестивалях, конкурсах, в тематических кон- цертах. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса ВД** | | **Форма занятия** | **Характеристика видов деятельности** |
| *Ритмика* | | *Теория* | Инструктаж по технике безопасности. Введение. Что такое ритмика. |
| *Практика* | Тренинг. Музыкально–ритмические упражнения и иг-  ры. Танцевальные элементы. Слушание музыки. Гим- настика. |
| *Гигиена и здоровый образ жизни* | | *Теория* | Гигиенические знания и навыки. Правила здорового образа жизни. |
|  |  | *Практика* | Формирование навыков правильной осанки. движения на развитие опорно-двигательного аппарата. Укрепле-  ние мышц и связок стоп. Профилактика плоскостопия. Дыхательная гимнастика. |
| *Основы классического танца* | | *Теория* | Что такое «экзерсис». Виды экзерсиса и их характерные ты. |
| *Практика* | Постановка корпуса; упражнения на различные части тел шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Позиции рук и  в классическом экзерсисе. |
| *Джаз-танец.* | | *Теория* | История возникновения и развития этого вида хорео- графии. Характерные черты и манера в танце. |
| *Практика* | Разучивание основного материала джаз-танца. Освое- ние техники и позиций. |
| *Культурно-массовая дея- тельность* | | *Практика* | Участие в фестивалях, конкурсах, в тематических кон- цертах. |

# Календарно-тематическое планирование, 1 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата)** | **Кор- рек. даты** | **Название темы** | **Кол-во часов** |
| 1 | 06.09 |  | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уро-  ке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 |
| 2 | 13.09 |  | Разминка. | 1 |
| 3-5 | 20.09, 27.09,  04.10 |  | Упражнения на формирование гибкости и растяжки. | 3 |
| 6-11 | 11.10, 18.10,  25.10, 8.11,  15.11, 22.11 |  | Танец «Кенгуру». | 6 |
| 12 | 29.11 |  | Разминка. | 1 |
| 13-15 | 06.12, 13.12,  20.12 |  | Танец «Диско». | 3 |
|  |  |  | **Итого** | **15ч** |

**Календарно-тематическое планирование, 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата (2кл.)** | **Коррек. даты** |  | **.** | **Название темы** | **Кол-во часов** |
| 1 | 10.01 |  |  |  | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполне- нии упражнений, разучивании тан-  цев. | 1 |
| 2 | 17.01 |  |  |  | Разминка. Поклон. | 1 |
| 3 | 24.01 |  |  |  | Постановка корпуса. Основные пра-  вила. | 1 |
| 4-5 | 31.01 - 7.02 |  |  |  | Позиции рук. Позиции ног. Основ- ные правила | 2 |
| 6 | 14.02 |  |  |  | Общеразвивающие упражнения | 1 |
| 7 | 21.02 |  |  |  | Ритмико-гимнастические упражне-  ния | 1 |
| 8 | 28.02 |  |  |  | Движения на развитие координации.  Бег и подскоки. | 1 |
| 9 | 5.03 |  |  |  | Разминка. | 1 |
| 10-15 | 14.03-  28.03-  4.04-  11.04-  18.04-  25.04 |  |  |  | Эстрадный танец «Черепашонок» | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16-  17- | 16.05-  23.05 |  |  |  | Индивидуальные задания. | 2 |
|  |  |  |  |  | **Итого: класс** | **17** |

# Календарно-тематическое планирование, 3 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата 3а** | **даты 3б** | **Название темы** | **Кол.ч асов** |
| 1 | 01.09 | 02.09 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке,  при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 |
| 2 | 08.09 | 0.9.09 | Разминка. | 1 |
| 3-4 | 15.09,  22.09 | 16.09-  23.09 | Общеразвивающие упражнения. | 2 |
| 5-6 | 29.09  06.10 | 30.0.9-  07.10 | Ритмико-гимнастические упражнения | 2 |
| 7-11 | 13.10  20.10  27.10  10.11  17.11 | 14.10-  21.10.-  28.10-  11.11.-  18.11 | Танец «Полька» | 5 |
| 12 | 24.11 | 25.11 | Разминка. | 1 |
| 13-14 | 01.12  08.12 | 0.2.12.-  0.9.12 | Упражнения на развитие координации движений. | 2 |
| 15-19 | 15.12  22.12  12.01  19.01  26.01 | 16.12.-  23.12.-  13.01.-  20.01.-  27.01 | Танец «Полька» | 5 |
| 20 | 02.02 | 03.02 | Разминка | 1 |
| 21 | 09.02 | 10.02 | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 22 | 16.02 | 17.02 | Упражнения на координацию движений. | 1 |
| 23-30 | 02.03  09.03  16.03  30.03  06.04  13.04  20.04  27.04 | 24.02.-  03.03.-  10.03.-  17.03.-  31.03.-  07.04.-  14.04.-  21.04.-  28.04 | Танец «Самба». | 9 |
| 31 | 04.05 | 0.5.05 | Индивидуальное творчество. Я – герой любимой сказки. | 1 |
| 32 | 11.05 | 12.05 | Разминка. | 1 |
| 33 | 18.05 | 19.05 | Индивидуальное творчество. | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Итого** | **33 ч** |

**Календарно-тематическое планирование, 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Коррек. даты** | **Название темы** | **Кол-во часов** |
| 1 | 02.09 |  | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании  танцев. | 1 |
| 2 | 09.09 |  | Разминка. | 1 |
| 3 | 16.09 |  | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 4-8 | 23.09, 30.09  07.10,  14.10,  21.10.  28.10 |  | Танец «Джайв». Разучивание основных движений. | 5 |
| 9 | 11.11 |  | Разминка. | 1 |
| 10-12 | 18.11  25.11.  2.12 |  | Движения по линии танца, перестроение, диаго- наль класса. | 3 |
| 13-16 | 09.12.  16.12.  23.12.  13.01 |  | Танец «Джайв». Построение композиции. | 4 |
| 17 | 20.01 |  | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 18 | 27.01 |  | Разминка. | 1 |
| 19 | 03.02 |  | Упражнения на развитие координации. | 1 |
| 20-24 | 10.02  17.02.  24.02.  03.03  10.03 |  | Танец «Фигурный вальс». Разучивание движений. | 5 |
| 25 | 17.03 |  | Разминка. | 1 |
| 26-27 | 31.03  07.04 |  | Упражнения на улучшение гибкости. | 2 |
| 28-32 | 14.04.  21.04.  28.04  05.05  12.05 |  | Танец «Фигурный вальс». Постановка композиции. | 5 |
| 33-34 | 19.05  21.05 |  | Индивидуальное творчество. | 2 |
|  |  |  | **Итого** | **34 ч** |

СОГЛАСОВАНО:

Протоколза седания Методическогосовета МБОУ СОШ № 16

от \_24.08.2021. № 1

Железнякова Л.А. ( Подписьруководителя МС) (ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

Заместительдиректорапо УВР Железнякова Л.А.

(ФИО)

подпись

24.08.202 1

(дата)

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (М.: ВАКО, 2007)
7. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
8. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авило- ва, Т.В.
9. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
10. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
11. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
12. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
13. Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (М.: Идательство «Глобус», 2009)
14. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)
15. www.dance-city. narod.ru
16. [www.](http://www/) danceon. ru
17. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru/)
18. [www.tangodance.by](http://www.tangodance.by/)