

1. Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Хореография».

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

1. личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
2. метапредметные результаты - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
3. предметные результаты - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

2. Содержание учебного предмета, курса

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам учебных предметов:

«Музыка», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

«Литературное чтение», где дети знакомятся с литературными произведениями, которые лягут в основу предстоящей постановки ритмопластического действия.

«Окружающий мир», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель - тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физической культурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими общими понятиями:

1. позиции ног;
2. позиции рук;
3. позиции в паре;
4. рисунок танца;
5. линия танца;
6. направление движения;

7. углы поворотов.

Предмет «Хореография» включает разминку, общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы и детские танцы.

РАЗМИНКА (ТРЕНАЖ)

Проводится в начале каждого урока на середине зала стоя, либо лежа на гимнастических ковриках на полу. Порядок упражнений выстраивается по принципу от простого к сложному и с головы заканчивая стопами. Разминка (тренаж) выполняется под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. С первого занятия учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Задача - создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.

В связи с этим, выдвигаются следующие требования к музыкальному оформлению занятия:

- * правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музыка-движение»;
- * художественное или выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Задача данного этапа – развитие координации, памяти и внимания, умения воспроизводить движения показанные педагогом, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

1. на носках, каблуках,
2. перекаты стопы,
3. высоко поднимая колени,
4. выпады,
5. ход лицом и спиной,
6. бег с подскоками,
7. галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

1. “линии”,
2. “хоровод”,
3. “шахматы”,
4. “змейка”,
5. “круг”.

Задача данного этапа – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Программа обучения выдвигает следующие задачи музыкально-ритмической деятельности детей 6-11-летнего возраста:

- * научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише), регистрами (высокий, средний, низкий);
- * переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;

- * отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах;
 - * менять движения в соответствии с двух-, трех частной формой и музыкальными фразами;
 - * закреплять понятия о трех основных жанрах музыки (песня-танец-марш).
- Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество является составной частью обучения.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ДЕТСКИЕ ТАНЦЫ

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Задача данного этапа – обучить отдельным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

3. Тематическое планирование.

1 класс

№	Тема занятия.	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Обучение хореографии в 1 классе: цели и задачи. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев.	1
2	Основные движения, понятия.	2
3	Работа над ритмическими рисунками (хлопки в ладоши).	2
4	Общеразвивающие упражнения. Ходьба с носка, на полупальцах, на пятках.	2
5	Упражнения на формирование правильной осанки.	2
6	Движения на развитие координации. Виды шага, бега, прыжков, подскоков.	2
7	Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	2
8	Упражнения на подвижность шейного отдела.	2
9	Упражнения на эластичность мышц плечевого пояса.	2
10	. Разучивание разминки. Упражнения на эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	2
11	Рисунок марша. Марш «Маша и Медведь».	2
12	Разучивание марша «Маша и Медведь». Отработка и закрепление рисунка марша. Упражнения на подвижность тазобедренных суставов.	2
13	Разучивание марша «Маша и Медведь». Отработка и закрепление рисунка марша. Упражнения на подвижность тазобедренных суставов.	2
14	Изучение музыкальных размеров 2/4; 3/4; 4/4.	2
15	I, II, III позиции рук. Основные правила исполнения.	2
16	I, II, III, VI позиции ног. Основные правила исполнения.	2
17	Позиции в паре. Основные правила.	2
18	Основные движения танца «Полька». Первая фигура польки.	2
19	Основные движения танца «Полька». Вторая фигура польки.	2
20	Основные движения танца «Полька». Третья фигура польки.	2
21	Основные движения танца «Полька». Четвертая фигура польки. Ориентирование на танцевальной площадке.	2
22	Основные движения танца «Полька». Пятая фигура польки. Упражнения на гибкость коленных суставов.	2
23	Партерная гимнастика.	2
24	Партерная гимнастика.	2
25	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (работа с образом под музыку).	2
26	Музыкально-ритмические игры.	2
27	Основные движения, переходы рук из позиции в позицию, повторение позиций ног. Паузы в движении и их использование	2
28	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку и пластику.	2
29	Повторение марша «Маша и Медведь» и танца «Полька».	2

30	Упражнения на формирование правильной осанки. Партерная гимнастика.	2
31	Упражнения на формирование правильной осанки. Партерная гимнастика.	2
32	Повторение пройденного материала.	2
33	Итоговое открытое занятие.	2
	Всего	68

Тематическое планирование.

2 класс

№	Тема занятия.	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Обучение хореографии во 2 классе: цели и задачи. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев.	2
2	Основные движения, понятия.	2
3	Общеразвивающие упражнения. Ходьба с координацией рук и ног.	2
4	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	2
5	Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития эластичности мышц.	2
6	Упражнения на подвижность шейного отдела.	2
7	Перестроение для танцев. Упражнения на эластичность мышц плечевого пояса.	2
8	Разучивание разминки. Упражнения на эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	2
9	I, II, III позиции рук. Основные правила исполнения.	2
10	I, II, III, VI позиции ног. Основные правила исполнения.	2
11	Позиции в паре. Основные правила.	2
12	Партерная гимнастика.	2
13	Партерная гимнастика.	2
14	Упражнения на развитие актерских способностей.	2
15	Рисунок танца. Элементы танца «Фиксики».	2
16	Разучивание танца «Фиксики». Упражнения на подвижность тазобедренных суставов. Отработка и закрепление танца.	2
17	Разучивание танца «Фиксики». Упражнения на подвижность тазобедренных суставов. Отработка и закрепление танца.	2
18	Основные движения фигурной польки (Разучивание движений фигур 1 и упражнения для укрепления мышц позвоночника).	2
19	Основные движения фигурной польки (Разучивание движений фигур 3 и 4). Упражнения для укрепления мышц позвоночника.	2
20	Танец «Фигурная полька». Повторение изученного материала	2
21	Ориентирование на танцевальной площадке.	2
22	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов.	2
23	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (работа с образом под музыку).	2
24	Музыкально-ритмические игры «Мороженое», «Ладшки».	2
25	Изучение правил исполнения demiplie, grandplie.	2
26	Изучение правил исполнения battementtendu, demirondde jamb.	2
27	Изучение правил исполнения ronddejamb, portdebras.	2
28	Элементы народной хореографии: гармошка, елочка.	2
29	Элементы народной хореографии: гармошка, елочка.	2
30	Элементы народной хореографии: ковырялочка, моталочка.	2
31	Элементы народной хореографии: ковырялочка, моталочка.	2

32	Музыкально-ритмические игры: «Коршун и курица», «Охранник музея».	2
33	Повторение детских танцев «Фиксики», «Фигурная полька».	2
34	Итоговый урок.	2
	Всего	68

Тематическое планирование.

3 класс

№	Тема занятия.	Кол-во часов
1	. Вводное занятие. Обучение ритмики в 3 классе: цели и задачи. Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев.	3
2	Элементы асимметричной гимнастики.	2
3	Разучивание разминки на середине зала.	2
4	Упражнения на развитие координации.	2
5	Перестроение для танцев. Рисунок танца	2
6	Позиции рук. Основные правила	2
7	Позиции ног. Основные правила	2
8	Позиции в паре. Основные правила.	2
9	Прослушивание и разбор музыкальных произведений	2
10	Партерная гимнастика.	2
11	Упражнения на растяжку.	2
12	Музыкально-ритмические игры «Коршун и курица», «Охранник в музее».	2
13	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (работа с образом под музыку).	2
14	Позиции ног, рук в народно-сценической хореографии.	2
15	Притопы и выстукивания в русской народной хореографии.	2
16	Элементы народной хореографии: гармошка, елочка.	2
17	Элементы народной хореографии: ковырялочка, моталочка.	2
18	Понятие «линия танца». Построение «линии», «змейка», «круг», «шахматы». Общеразвивающие упражнения.	2
19	Танец «По полю». Разучивание комбинаций в русском народном характере.	2
20	Танец «По полю» .Разводка порисунку.	2
21	.Общеразвивающие упражнения: перекаты стопы, подъем на носок, шаг на пятках	2
22	Повторение музыкальных размеров 2/4; 3/4; 4/4.Позиции ног, рук.	2
23	Танцевальная композиция “Улетай туча”. Разучивание танцевальных элементов.	2
24	Рисунок танца «Улетай туча».	2
25	Отработка синхронности движений.	2
26	Позиции в паре. Основные положения рук, ног в паре. Музыкально-ритмические игры.	2
27	Партерная гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Позиции рук в классическом танце.	2
28	Партерная гимнастика. Изучение правил исполнения I и I I portdebras	2
29	Повторение правил исполнения demiplier, grandplier.	2
30	Повторение правил исполнения battementtendu, battementtendujete, grandbattement jete,ronddejamb.	2
31	Просмотр видеозаписи танцев разных народов	2
32	Многообразность и необычность движений разных народов.	2
33	Разучивание простых элементов.	2
34	Итоговый урок . Повторение танцев «По полю», «Улетай туча	2
	Всего	68

Тематическое планирование.

4 класс

№	Тема занятия.	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Обучение ритмики в 4 классе: цели и задачи. Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев.	2
2	Элементы асимметричной гимнастики.	2
3	Разучивание разминки на середине зала.	2
4	Упражнения на развитие координации.	2
5	Перестроение для танцев. Рисунок танца	2
6	Позиции рук. Основные правила	2
7	Позиции ног. Основные правила	2
8	Позиции в паре. Основные правила.	2
9	Прослушивание и разбор музыкальных произведений	2
10	Партерная гимнастика.	2
11	Упражнения на растяжку.	2
12	Музыкально-ритмические игры «Коршун и курица», «Охранник в музее».	2
13	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (работа с образом под музыку).	2
14	Позиции ног, рук в народно-сценической хореографии.	2
15	Притопы и выстукивания в русской народной хореографии.	2
16	Элементы народной хореографии: гармошка, елочка.	2
17	Элементы народной хореографии: ковырялочка, моталочка.	2
18	Понятие «линия танца». Построение «линии», «змейка», «круг», «шахматы». Общеразвивающие упражнения.	2
19	Танец «По полю». Разучивание комбинаций в русском народном характере.	2
20	Танец «По полю» .Разводка по рисунку.	2
21	Общеразвивающие упражнения: перекаты стопы, подъем на носок, шаг на пятках	2
22	Повторение музыкальных размеров 2/4; 3/4; 4/4.Позиции ног, рук.	2
23	Танцевальная композиция “Улетай туча”. Разучивание танцевальных элементов.	2
24	Рисунок танца «Улетай туча».	2
25	Отработка синхронности движений.	2
26	Позиции в паре. Основные положения рук, ног в паре. Музыкально-ритмические игры.	2
27	Партерная гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Позиции рук в классическом танце.	2
28	Партерная гимнастика. Изучение правил исполнения I и I I portdebras	2
29	Повторение правил исполнения demiplier, grandplier.	2
30	Повторение правил исполнения battementtendu, battementtendujete, grandbattement jete, ronddejamb.	2
31	Просмотр видеозаписи танцев разных народов	2
32	Многообразность и необычность движений разных народов.	2
33	Разучивание простых элементов.	2
34	Итоговый урок . Повторение танцев.	2
	Всего	68

