

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 50 имени Бабенко Алексея Алексеевича»

Принята  
педагогическим советом  
протокол № 3.1 от  
«22» января 2016г.



Утверждаю:  
И.О. директора МБОУ СОШ №50  
Г.В. Осипенко  
приказ №22/1 от 23.01.2016 г.

Программа курса внеурочной деятельности

«Ритмика и хореография»

8 класс

Рассмотрено  
на заседании МО  
протокол № 3  
от «20» января 2016 г.

*Татарникова Л. Э. М.*

Составитель: Крель Е.В.

Кемерово, 2016

1. Планируемые результаты освоения курса.....	3
2. Содержание курса.....	5
3. Тематическое планирование.....	8

## Планируемые результаты освоения курса « Ритмика и хореография»

### Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

#### **Предметные результаты:**

- осознание значения искусства и творчества в личной и культурной самоидентификации личности;
- развитие эстетического вкуса, художественного мышления обучающихся;
- развитие индивидуальных творческих способностей обучающихся, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности;
- формирование интереса и уважительного отношения к культурному наследию и ценностям народов России, сокровищам мировой цивилизации, их сохранению и приумножению.
- воспитание эстетического отношения к миру, критического восприятия музыкальной информации, развитие творческих способностей в многообразных видах музыкальной деятельности, связанной с театром, балетом, кино, литературой, живописью;
- овладение основами музыкальной грамотности: способностью эмоционально воспринимать музыку как живое образное искусство во взаимосвязи с жизнью, со специальной терминологией и ключевыми понятиями музыкального искусства в рамках изучаемого курса.
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

### **Содержание курса «Ритмика и хореография»**

8 класс, 35 часов в год

**Вводное занятие (1час).** Вводное занятие. Знакомство с предметом. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях. Терминология, основные понятия и принципы исполнения общеразвивающих упражнений и танцевальных движений. Основные принципы дыхания во время исполнения движений и упражнений. В этом разделе программы учащиеся овладевают навыками танцевального приветствия дамы и кавалера. Закрепляют поклоны и реверансы. В процессе обучения учащиеся осваивает культуру поведения в парном танце и элегантную манеру исполнения.

**Раздел «Ритмика» №1. (9 часов)** Что такое ритмика? Ритмика – это комплексы танцевально-ритмической гимнастики, которые учат чувствовать ритм, способствуют выработке необходимых музыкально-двигательных навыков и двигательного опыта.

1.1.Общеразвивающие упражнения(2 ч.) Освоение системы упражнений, направленной на формирование мышечного корсета, а именно укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Что такое мышечный корсет и как он формируется? Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

1.2.Упражнения на координацию движений (1ч). Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений и вращения. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков, связок.

1.3.Упражнения на ориентирование в пространстве (1ч.). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре; построение в шахматном порядке; перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их; перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели, мельницы. Движения по центру зала и по кругу, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах перестроений.

1.4.Музыкально-пространственные упражнения (1.) Теоретические и практические знания о видах музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4. Умение координировать свои движения в соответствии с заданным темпом и ритмом музыки. Уметь выполнять упражнения в соответствии с заданным музыкальным размером.

1.5. Музыкально-ритмические упражнения раздела направлены на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Музыкальная фраза». Учащиеся должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкальных фраз. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

1.6. Танцевально-ритмическая гимнастика(1ч). Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке. Разучивание новых вариантов танцевальных движений, их комбинирование.

1.7. Контрольная точка (1ч). Итоговая работа. Закрепление исполнения всех видов общеразвивающих упражнений и комбинаций танцевально-ритмической гимнастики.

1.8. Творческая работа. Составление танцевальных комбинаций (1ч). Самостоятельное составление танцевально-ритмических комбинаций на несколько музыкальных квадратов (32-64 такта), используя современную музыку, с музыкальным размером 4/4 и знания движений танцевально-ритмической гимнастики.

## **Раздел №2. «Танцевальная азбука». «Танцевальная композиция». (10 часов)**

2.1. Основы классического танца(1ч). Понятие о позициях ног и рук классического танца: 1, 2, 3 позиции рук. Позиции ног: 1, 2, 3, 4, 5. «Plie» –приседание; «demiplie» (маленькое приседание) и «releve» (поднятие на полупальцы). Правила постановки корпуса и положения рук и ног в паре. Основные танцевальные шаги: «с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене ногой; на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук; шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад, переменный шаг, боковой шаг, вальсовый шаг, галоп, подскоки».

2.2. Основные направления танцевального движения(1ч.) Движение по линии танца, против линии танца. Продвижения в различных рисунках по одному и в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему).

2.3. Танцевальная лексика - язык танца(1ч.). Танцевальные движения. Танцевальные фигуры. Основные перестроения в танце: «линии», «шахматы», «змейка», «круг», «фонтан», «прочес». Знакомство со степенями поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота. Шаги по квадрату, по линии, по кругу, вперед-назад. «Танцевальная дорожка».

2.4. Танцевальные композиции: «Приветствие», «Летка-енка», «Сиртаки»(1ч.). Танцевальные композиции с музыкальным размером 4/4. Знакомство с танцевальными композициями с ранее изученной танцевальной лексикой.

2.5. Составление танцевальных композиций. Творческий зачет(1ч). Самостоятельное составление т/композиций по выбору. Домашнее задание. Работа по микрогруппам. Умение составить т/композицию из 4-6 движений.

**Раздел №3. «Танец» (13 часов).** Знакомство с основными танцевальными движениями историко-бытовых танцев: «Полонез»(1ч)- основной шаг, рисунок перестроений в танце «Фонтан» «Прочес»; «Па-де-грас»(1ч.)- основной шаг в сторону, основной шаг вперед. «Порт-де-бра в паре»; обвод дамы на 360\*; «Шен» с подачей руки.

«Полька»(2ч) – беговой шаг польки. «Кадриль» (2ч). - фигуры в паре: «Свеча», «Раскрутка», «Вертушка», основной ход кадрили. Направления движения танца, степени поворота в паре.

Историко-бытовые танцы со сложной координацией движений в паре: «Вальс-гавот» (3ч)- основной ход в паре, «Окошко», «Выпад вправо», «Обвод дамы», «подготовка к вальсу», «Фигурный вальс»(3ч). Вальс в три па: вращения по кругу в правую сторону, по одному и в паре; правый вальсовый поворот с продвижением вперед, назад, синхронно и в разные стороны и основные фигуры фигурного вальса: «Бабочка», «Обводка». Правила исполнения движений в паре, в соответствии танцевального этикета историко-бытовых танцев. В процессе обучения учащиеся осваивают ритмический характер, темп и рисунок танца. Отработка техники движений в паре и индивидуально. В этом разделе учебного курса учащиеся учатся самостоятельно составлять танцевальные композиции ритмически простых линейных эстрадных танцев и танцевальных композиций на основе багажа танцевальной лексики.

#### **Раздел №4 «Танцевальный этикет»(2 часа).**

Раздел включает информацию о танцевальном этикете историко-бытовых танцев XVIII и XIX веков. Учащиеся знакомятся с историей возникновения придворных балов XVIII века и общественных балов, маскарадов XIX века. Знакомятся с историей эпохи, в которую возник тот или иной танец. Учатся понимать значение костюма и этикета в историко-бытовом танце.

## Тематическое планирование

8-й класс, 35 часов в год, 1 час в неделю

№ ур о ка	Содержание (разделы, темы)	Кол-во час
1	Вводное занятие. Знакомство с предметом. Поклоны.	1
	<b>Раздел №1. Ритмика</b>	<b>9</b>
1.1.	Общеразвивающие упражнения	2
1.2.	Упражнения на координацию	1
1.3.	Упражнения на ориентирование в пространстве	1
1.4.	Музыкально-пространственные упражнения	1
1.5.	Музыкально-ритмические упражнения	1
1.6.	Танцевально-ритмическая гимнастика	1
1.7.	Контрольная точка.	1
1.8.	Творческая работа. Составление танцевальных комбинаций.	1
	<b>Раздел №2. Танцевальная азбука. Танцевальная композиция.</b>	<b>10</b>
2.1.	Основы классического танца	1
2.2.	Основные направления танцевального движения	1
2.3.	Танцевальная лексика.	5
2.4.	Танцевальные композиции: «Приветствие» «Летка-енка», «Сиртаки»,	2
2.5.	Составление танцевальных композиций. Творческий зачет	1
	<b>Раздел №3. Танец.</b>	<b>13</b>
3.1.	«Полонез», «Па-де-грас»	2
3.2.	«Полька» «Кадриль»	4
3.3.	«Вальс-гавот»	3
3.4.	«Фигурный вальс»	3
3.5.	Контрольная точка.	1
	<b>Раздел №4. Танцевальный этикет</b>	<b>2</b>
	Танцевальный этикет. Творческий зачет	2
	<b>Всего:</b>	<b>35</b>