

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 20 имени героя  
Советского Союза Долгова Владимира Константиновича»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МОУ  
«СОШ № 20»  
*О.В. Шмакова*  
О.В. Шмакова/  
Приказ № 104 от  
«30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«РИТМИЧЕСКАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»**  
**5-9 класс**

Срок реализации программы – 5 лет  
Количество часов в год: 34  
Автор-составитель: Белова Галина Николаевна,

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от 30.08.2023 года

г. Вологда  
2023 год

## **Цель и задачи программы**

Основная **цель** программы – эстетическое и физическое развитие детей посредством занятий «Ритмической хореографией».

**Задача** – формирование универсальных учебных действий.

*Личностные:*

- воспитывать культуру поведения, общения.
- воспитывать потребность в необходимости двигательной активности, как элемента здорового образа жизни.

*Метапредметные:*

- Развивать двигательную активность детей младшего школьного возраста;
- Развивать чувство ритма ребенка;
- Развивать воображение и фантазию;
- Развивать у детей коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе.

*Предметные:*

- Обучить необходимым двигательным навыкам и умениям;
- Изучить танцевальные движения

### **I. Содержание внеурочного курса «Ритмическая хореография»**

В структуре содержания обучения есть свои особенности. В разделы программы «Упражнения на ориентировку в пространстве» и «Партерная пластика» включены комплексы упражнений, которые выполняются обучающимися на протяжении пяти лет. Я считаю нецелесообразно дублировать содержание этих разделов несколько раз. Преподаватель должен обращать внимание на совершенствование техники выполнения упражнений детьми. Раздел программы «Танцевальные композиции» включает в себя элементы танца «Хип-хоп», «Современного танца» и эстрадного танца. Педагог может изучать по одному танцу в год или элементы всех трех танцев с увеличением сложности движений каждый год. Какой вариант выберет педагог, зависит от навыков и возможностей учеников, а так же от их желания.

#### **I. Упражнения на ориентировку в пространстве**

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Всевозможные сочетания движений.

#### **II. Партерная пластика**

Комплекс упражнений, направленных на развитие силы мышц живота и поясницы в положении лежа на спине и в положении сидя. Комплекс упражнений для позвоночника в положении лежа на спине: «березка», в положении сидя, в положении лежа на животе: «лодочка» «качалка» «кольцо» «мостик», в положении упора на коленях. Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы. растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок в положении

лежа на спине и в положении сидя. Комплекс упражнений для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава в положении лежа на спине и в положении сидя. Комплекс упражнений для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра в положении лежа на спине и в положении сидя. Комплекс упражнений для развития танцевального шага в положении лежа на животе, в положении сидя. Комплекс упражнений для укрепления мышц плеча и предплечья в положении лежа на животе, в положении сидя. Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава: «Солнышко» «Чемоданчик». Упражнения для развития паховой выворотности: «Бабочка», «Гармошка». Упражнения для развития гибкости «Окошечко», «Змейка», «Лягушка», «Самолётик», «Корзинка». Комплекс упражнений для растягивания мышц ног. «Чемоданчик» в парах, «Бабочка» в парах, «Полушпагат», «Шпагат». Приложение 3

### **III. Танцевальные композиции**

Элементы танца «Хип-хоп»: crab-краб, bounce-пружинить (кач), robokop, waives- волна: artwave-пускание волны руками, bodywave-волна телом, deerwave-большая волн, chasewave, runningman-бегущий человек, crisscross. «Современный танец» по выбору преподавателя (стиль свинг, джаз, брейк, клубные танцы и т.д.). Характерные элементы. Освоение техники выполнения. Эстрадный танец по выбору педагога ( чарльстон, рок-н-ролл, буги-вуги и т.д.) Характерные элементы. Освоение техники выполнения.

## **II. Планируемые результаты освоения внеурочного курса «Ритмическая хореография»**

### **Личностные результаты**

- Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.
- Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств.
- Умение реализовывать свой творческий потенциал в процессе выполнения танцевально-ритмических движений под музыку.
- Позитивная самооценка своих танцевальных возможностей.

### **Метапредметные результаты**

#### *Регулятивные*

- Волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию
- Умение преобразовывать практическую задачу в познавательную.
- Самоконтроль: итоговый и пошаговый для достижения результата.
- Целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.

#### *Познавательные*

- Умение перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать.
- Ориентирование в своей системе знаний: умение отличать новое от уже изученного.

#### *Коммуникативные*

- Умение активно включаться в коллективную деятельность,

- Умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- Продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

### Предметные результаты

- Развитая двигательная активность
- Развито чувство ритма ребенка, воображение и фантазия
- Умение выполнять и различать основные характерные движения некоторых народных, классических и современных танцев

### III. Календарно-тематическое планирование

В структуре учебно-тематического плана есть свои особенности. В разделы «Упражнения на ориентировку в пространстве» и «Партерная пластика» включены комплексы упражнений, которые выполняются обучающимися на протяжении пяти лет.

<i>Количество часов в четверти по годам</i>	<i>Наименование раздела программы/ тема урока</i>	<i>Основные элементы содержания</i>	<i>Требования к уровню подготовки</i>
<b>I.</b>	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>		
<b>1-й год</b> 1четв.-1ч 2четв.-1ч 3четв.-1ч 4четв.-1ч <b>2-й год</b> 1четв.-1ч 2четв.-1ч 3четв.-1ч 4четв.-1ч <b>3,4,5-й год</b> 1четв.-1ч 2четв.-1ч 3четв.-1ч 4четв.-1ч	Ходьба и перестроения	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.	правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; четко, организованно перестраиваться,
<b>1-й год</b> 1четв.-2ч 2четв.-1ч 3четв.-1ч 4четв.-1ч <b>2-й год</b> 1четв.-2ч 2четв.-1ч 3четв.-1ч 4четв.-1ч <b>3,4,5-й год</b> 1четв.-2ч 2четв.-1ч	Общеразвивающие упражнения.	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Всевозможные сочетания движений.	

3четв.-1ч 4четв.-1ч			
<b>II.</b>	<b>Партерная пластика</b>		
<b>1-й год</b> 1четв.-2ч 2четв.-1ч 3четв.-2ч 4четв.-1ч <b>2-й год</b> 1четв.-2ч 2четв.-1ч 3четв.-2ч 4четв.-1ч <b>3,4,5-й год</b> 1четв.-2ч 2четв.-1ч 3четв.-2ч 4четв.-1ч	Упражнения для живота, поясницы и позвоночника	Комплекс упражнений, направленных на развитие силы мышц живота, поясницы и позвоночника. Упражнения для развития гибкости. Приложение 3	Правильно выполнять комплекс упражнений
<b>1-й год</b> 1четв.-2ч 2четв.-2ч 3четв.-2ч 4четв.-1ч <b>2-й год</b> 1четв.-2ч 2четв.-2ч 3четв.-2ч 4четв.-1ч <b>3,4,5-й год</b> 1четв.-2ч 2четв.-2ч 3четв.-2ч 4четв.-1ч	Упражнения для ног	Комплекс упражнений для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. Комплекс упражнений для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы. растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок . Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава. Комплекс упражнений для растягивания мышц ног. Приложение 3	Правильно выполнять комплекс упражнений
<b>1-й год</b> 1четв.-2ч 2четв.-1ч 3четв.-2ч 4четв.-1ч <b>2-й год</b> 1четв.-2ч 2четв.-1ч 3четв.-2ч 4четв.-1ч <b>3,4,5-й год</b> 1четв.-2ч 2четв.-1ч 3четв.-2ч 4четв.-1ч	Упражнения для рук	Комплекс упражнений для укрепления мышц плеча и предплечья. Упражнения для кистей рук. Приложение 3	Правильно выполнять комплекс упражнений
<b>III.</b>	<b>Танцевальные композиции</b>		
<b>1-й год</b> 2четв.-1ч 3четв.-2ч 4четв.-3ч		Эстрадный танец по выбору педагога ( чарльстон, рок-н-ролл, буги-вуги и т.д.) Характерные элементы. Правила техники выполнения.	Выполнять элементы танцев. Запоминать порядок выполнения

<p><b>2-й год</b> 2четв.-1ч 3четв.-2ч 4четв.-3ч</p>	<p>Элементы танца «Хип-хоп»: grab, bounce (кач), robokop, waives: artwave-, bodywave, deerwave, chasewave, runningman, crisscross.</p>	<p>танцевальных композиций. Составлять несложные</p>
<p><b>3,4,5-й год</b> 2четв.-1ч 3четв.-2ч 4четв.-3ч</p>	<p>«Современный танец» по выбору преподавателя (стиль свинг, джаз, брейк, клубные танцы и т.д.). Характерные элементы. Правила техники выполнения.</p>	<p>танцевальные композиции</p>
<p><b>Всего: 170</b></p>		