

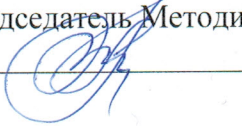
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №2 г.Томска

РАССМОТРЕНО

На заседании Методического совета  
Протокол № 1 от « 30 » 08 20 21 г.

Председатель Методического совета  
\_\_\_\_\_ М.Е. Тихонович



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №2 г. Томска

О. О. Антошкина

\_\_\_\_\_ 20 21 г.

**ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности  
«Ритмика, хореография»  
5-9 класс**

Направление: спортивно-оздоровительное

Программу составила:  
Целикова В.Е. социальный педагог

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №2 г.Томска**

РАССМОТРЕНО

На заседании Методического совета  
Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель Методического совета  
\_\_\_\_\_ М.Е. Тихонович

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №2 г. Томска  
\_\_\_\_\_ О. О. Антошкина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ПРОГРАММА  
Курса внеурочной деятельности  
«Ритмика, хореография»  
5-9 класс**

Направление: спортивно-оздоровительное

Программу составила:  
Целикова В.Е. социальный педагог

### Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Ритмика, хореография» разработана для обучающихся 5-9 классов МАОУ СОШ №2 г. Томска на основании следующих документов:

- Закон ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации» (2012).
- ФГОС ООО (утверждены приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897) с изменениями
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 № 40937).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, в редакции Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, изменений № 2 утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 № 72, далее – СанПиН 2.4.2.2821–10.
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, Протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
- Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях (Письмо Минобрнауки России от 13.05.2013 № ИР-352/09).
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986);
- Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СОШ №2 г. Томска (приказ от 24.03.2017 № 49-о);
- Положение об организации внеурочной деятельности МАОУ СОШ №2 г. Томска (приказ от 24.03.2017 г. №49-о).
- Программа воспитания МАОУ СОШ №2 г. Томска на 2021-2025г, утвержденная приказом №136-о от 15.06.2021 г
- Положение об организации внеурочной деятельности МАОУ СОШ №2 г. Томска (приказ от 24.03.2017 г. №49-о).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 28 августа 2020 г. № 442 “Об утверждении --Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. N28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20" Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

**Цель:** формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей.

**Задачи:**

укреплять физическое и духовное здоровье обучающихся;

- содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;
- формировать первоначальные умения саморегуляции;
- совершенствовать кондиционные качества и координационные способности;

- способствовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата — формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;
- способствовать расширению кругозора, знаний в области физической культуры, формированию знаний, умений и навыков в области движений, танца и музыки;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, гибкости, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях;
- содействовать развитию творческих и созидательных способностей — мышления, воображения, находчивости, познавательной активности;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формировать осознание необходимости самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- воспитывать самостоятельность, раскрепощенность, умение творчески выразить свои эмоции и мысли в танцевальных движениях;
- поддерживать стремление к разумному лидерству, инициативности;
- воспитывать трудолюбие, готовность к взаимопомощи;
- воспитывать уважение к педагогам, партнерам по танцу.

Программа курса «Ритмика, хореография» составлена с учетом санитарно-гигиенических требований, возрастных особенностей учащихся и рассчитана на работу в танцевальном зале.

Программа курса «Ритмика, хореография» реализуется в течение 1 года: в 5-9 классах основной школы: 34 часа.

Режим занятий: 1 час в неделю.

Контроль и оценка обучающихся в кружке осуществляется при помощи текущего и итогового контроля в форме отчетного концерта или открытого занятия.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### ***Личностные результаты***

*У обучающегося будут сформированы:*

- индивидуальные природные возможности, музыкальные и танцевальные способности;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- установка на здоровый образ жизни;
- способность к оценке своей деятельности.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- активизировать свою фантазию;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

### ***Метапредметные результаты***

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

*Обучающийся научится:*

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

### ***Познавательные универсальные учебные действия***

*Обучающийся научится:*

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- основным приемам танцевальной хореографии;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

*Обучающийся научится:*

- взаимодействовать с партнером;
- задавать вопросы.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.

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

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Программой предусмотрено вариативное использование других форм организации: учебное, тренировочное занятие, занятие – игра, занятие – концерт.

### **Содержание курса 5 класс**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

Освоение основных требований на уроках ритмики.

#### **Тема 2. Знакомство с историей танца.**

О природе танцевально-ритмических движений, освоение специальной терминологии.

#### **Тема 3. Изучение упражнений и комплексов упражнений**

Разминка, ритмическая основа упражнений. Общеразвивающие упражнения, ритмико-гимнастические упражнения, упражнения на координацию движений, игро-ритмика, упражнения на гибкость.

#### **Тема 4. Суставная гимнастика.**

Коррекция осанки, улучшение выворотности суставов, растяжка.

#### **Тема 5. Танцевальные элементы**

Постановка корпуса, позиции ног, рук, головы; упражнения для головы, корпуса; инструктаж по безопасному исполнению ритмических упражнений и танцевальных движений.

#### **Тема 6. Отчетный концерт**

## Содержание курса 6 класс

### **Тема 1. Вводное занятие.**

Освоение основных требований на уроках ритмики.

### **Тема 2. Знакомство с историей танца.**

О природе танцевально-ритмических движений, освоение специальной терминологии.

### **Тема 3. Изучение упражнений и комплексов упражнений**

Разминка, ритмическая основа упражнений. Общеразвивающие упражнения, ритмико-гимнастические упражнения, упражнения на координацию движений, игро-ритмика, упражнения на гибкость.

### **Тема 4. Суставная гимнастика.**

Коррекция осанки, улучшение выворотности суставов, растяжка.

### **Тема 5. Танцевальные элементы**

Постановка корпуса, позиции ног, рук, головы; упражнения для головы, корпуса; инструктаж по безопасному исполнению ритмических упражнений и танцевальных движений.

### **Тема 6. Отчетный концерт**

## Содержание курса 7 класс

### **Тема 1. Вводное занятие.**

Освоение основных требований на уроках ритмики.

### **Тема 2. Изучение упражнений и комплексов упражнений**

Разминка, ритмическая основа упражнений. Общеразвивающие упражнения, ритмико-гимнастические упражнения, упражнения на координацию движений, игро-ритмика, упражнения на гибкость.

### **Тема 3. Суставная гимнастика.**

Коррекция осанки, улучшение выворотности суставов, растяжка.

### **Тема 4. Танцевальные элементы**

Постановка корпуса, позиции ног, рук, головы; упражнения для головы, корпуса; инструктаж по безопасному исполнению ритмических упражнений и танцевальных движений.

### **Тема 5. Отчетный концерт**

## Содержание курса 8 класс

### **Тема 1. Вводное занятие.**

Освоение основных требований на уроках ритмики.

### **Тема 2. Изучение упражнений и комплексов упражнений**

Разминка, ритмическая основа упражнений. Общеразвивающие упражнения, ритмико-гимнастические упражнения, упражнения на координацию движений, игро-ритмика, упражнения на гибкость.

### **Тема 3. Суставная гимнастика.**

Коррекция осанки, улучшение выворотности суставов, растяжка.

### **Тема 4. Танцевальные элементы**

Постановка корпуса, позиции ног, рук, головы; упражнения для головы, корпуса; инструктаж по безопасному исполнению ритмических упражнений и танцевальных движений.

### **Тема 5. Танцевальные упражнения**

Комплекс базовых движений корпусом и бедрами (волны, восьмерки, круги)

### **Тема 6. Отчетный концерт**

## Содержание курса 9 класс

**Тема 1. Вводное занятие.**

Освоение основных требований на уроках ритмики.

**Тема 2. Изучение упражнений и комплексов упражнений**

Разминка, ритмическая основа упражнений. Общеразвивающие упражнения, ритмико-гимнастические упражнения, упражнения на координацию движений, игро-ритмика, упражнения на гибкость.

**Тема 3. Суставная гимнастика.**

Коррекция осанки, улучшение выворотности суставов, растяжка.

**Тема 4. Танцевальные элементы**

Постановка корпуса, позиции ног, рук, головы; упражнения для головы, корпуса; инструктаж по безопасному исполнению ритмических упражнений и танцевальных движений.

**Тема 5. Танцевальные упражнения**

Комплекс базовых движений корпусом и бедрами (волны, восьмерки, круги)

**Тема 6. Отчетный концерт****2. Тематическое планирование 5 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Теоретическая работа	Практическая работа
1.	Техника безопасности. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий.	4	
2.	Как зародился танец	1	
3.	Характер и особенности танцевальной музыки	1	
4.	Общеразвивающие упражнения.		1
5.	Упражнения на улучшение осанки		1
6.	Упражнения для укрепления мышц стоп ног.		1
7.	Упражнения для укрепления мышц живота и спины		1
8.	Упражнения для пальцев кистей рук, локтей, плечевых суставов		1
9.	Упражнений для развития гибкости.		1
10.	Упражнения для растяжки		1
11.	Силовые упражнения		1
12.	Упражнения для развития выносливости		1
13.	Упражнения на расслабление мышц		1
14.	Упражнения для раскрепощения		1
15.	Упражнение для умения импровизировать		1
16.	Танцевальные позиции рук.		1
17.	Танцевальные позиции ног.		1
18.	Поклоны и реверансы.		1
19.	Элементы сценической выразительности в танце		1
20.	Выстраивание и поддержание рисунка в танце		1
21.	Элементы латиноамериканских танцев		2
22.	Элементы современного танца в стиле хип-хоп.		2
23.	Элементы современного танца в стиле джазфанк		3

24.	Отчетный концерт		4
25.			34

### Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Теоретическая работа	Практическая работа
1.	Техника безопасности. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий.	4	
2.	Как зарождался танец	1	
3.	Характер и особенности танцевальной музыки	1	
4.	Общеразвивающие упражнения.		1
5.	Упражнения на улучшение осанки		1
6.	Упражнения для укрепления мышц стоп ног.		1
7.	Упражнения для укрепления мышц живота и спины		1
8.	Упражнения для пальцев кистей рук, локтей, плечевых суставов		1
9.	Упражнений для развития гибкости.		1
10.	Упражнения для растяжки		1
11.	Силовые упражнения		1
12.	Упражнения для развития выносливости		1
13.	Упражнения на расслабление мышц		1
14.	Упражнения для раскрепощения		1
15.	Упражнение для умения импровизировать		1
16.	Танцевальные позиции рук.		1
17.	Танцевальные позиции ног.		1
18.	Поклоны и реверансы.		1
19.	Элементы сценической выразительности в танце		1
20.	Выстраивание и поддержание рисунка в танце		1
21.	Элементы латиноамериканских танцев		2
22.	Элементы современного танца в стиле хип-хоп.		2
23.	Элементы современного танца в стиле джазфанк		3
24.	Отчетный концерт		4
25.			34

### Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Теоретическая работа	Практическая работа
1.	Техника безопасности. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий.	4	
2.	Общеразвивающие упражнения.		1



3.	Упражнения на улучшение осанки		1
4.	Упражнения для укрепления мышц стоп ног.		1
5.	Упражнения для укрепления мышц живота и спины		1
6.	Упражнения для пальцев кистей рук, локтей, плечевых суставов		1
7.	Упражнений для развития гибкости.		1
8.	Упражнения для растяжки		1
9.	Силовые упражнения		1
10.	Упражнения для развития выносливости		1
11.	Упражнения на расслабление мышц		1
12.	Упражнения для раскрепощения		1
13.	Упражнение для умения импровизировать		1
14.	Танцевальные позиции рук.		1
15.	Танцевальные позиции ног.		1
16.	Поклоны и реверансы.		1
17.	Элементы сценической выразительности в танце		1
18.	Выстраивание и поддержание рисунка в танце		1
19.	Элементы латиноамериканских танцев		3
20.	Элементы современного танца в стиле хип-хоп.		3
21.	Элементы современного танца в стиле джазфанк		3
22.	Отчетный концерт		4
23.			34

### Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Теоретическая работа	Практическая работа
1.	Техника безопасности. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий.	4	
2.	Общеразвивающие упражнения.		1
3.	Упражнения на улучшение осанки		1
4.	Упражнения для укрепления мышц стоп ног.		1
5.	Упражнения для укрепления мышц живота и спины		1
6.	Упражнения для пальцев кистей рук, локтей, плечевых суставов		1
7.	Упражнений для развития гибкости.		1
8.	Упражнения для растяжки		1
9.	Силовые упражнения		1
10.	Упражнения для развития выносливости		1
11.	Упражнения на расслабление мышц		1
12.	Упражнения для раскрепощения		1
13.	Упражнение для умения импровизировать		1
14.	Танцевальные позиции рук.		1

15.	Танцевальные позиции ног.		1
16.	Элементы сценической выразительности в танце		1
17.	Выстраивание и поддержание рисунка в танце		1
18.	Элементы вальса		3
19.	Элементы латиноамериканских танцев		3
20.	Элементы современного танца в стиле хип-хоп.		2
21.	Элементы современного танца в стиле джазфанк		2
22.	Отчетный концерт		4
23.			34

### Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Теоретическая работа	Практическая работа
1.	Техника безопасности. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий.	4	
2.	Общеразвивающие упражнения.		1
3.	Упражнения на улучшение осанки		1
4.	Упражнения для укрепления мышц стоп ног.		1
5.	Упражнения для укрепления мышц живота и спины		1
6.	Упражнения для пальцев кистей рук, локтей, плечевых суставов		1
7.	Упражнений для развития гибкости.		1
8.	Упражнения для растяжки		1
9.	Силовые упражнения		1
10.	Упражнения для развития выносливости		1
11.	Упражнения на расслабление мышц		1
12.	Упражнения для раскрепощения		1
13.	Упражнение для умения импровизировать		1
14.	Танцевальные позиции рук.		1
15.	Танцевальные позиции ног.		1
16.	Элементы сценической выразительности в танце		1
17.	Выстраивание и поддержание рисунка в танце		1
18.	Элементы вальса		3
19.	Элементы латиноамериканских танцев		3
20.	Элементы современного танца в стиле хип-хоп.		2
21.	Элементы современного танца в стиле джазфанк		2
22.	Отчетный концерт		4
23.			34

## Список литературы

1. Барышникова, Т. Албука хореографии / Т. Барышникова – Москва, 2000.
2. Бочкарева, Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии / Н. И. Бочкарева – Кемерово, 1998. – 64 с.
3. Бриске, И. Э. «Ритмика и танец». (Методические рекомендации по работе с детьми). Челябинск. 1993
4. Гурвич, Е. Растяжка с улыбкой [Электронный ресурс] – Новосибирск, 2011 – Режим доступа : [https://dancehelp.ru/catalog/418-Rastyazhka\\_s\\_ulybkoу/](https://dancehelp.ru/catalog/418-Rastyazhka_s_ulybkoу/) (Дата обращения 02.09.19)
5. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей / О. В. Ерохина – Ростов-на-дону : Феникс, 2003. – 224 с.
6. Конорова, Е. В. Танец и ритмика / Е. В. Конорова – Москва : Музгиз, 1960.
7. Конорова, Е. В. Ритмика в театральной школе / Е. В. Конорова – Москва : Искусство, 1947.
8. Руднева, С. Музыкальное движение / Э. Фиш, С. Руднева – Москва : Просвещение, 1972.