

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 81»



«ОГЪЯДЫШЕТОНЬЯ 81-ТИ НОМЕРО  
ШОРЪЁЗО ШКОЛА» ОГЪЯДЫШЕТОНЬЯ  
КОНЪДЭТЭН ВОЗИСЬКИСЬ МУНИЦИПАЛ  
УЖЪЮРТ

Союзная ул., д. 149, г.Ижевск, Удмуртская Республика, 426073  
тел. 37-10-22, факс (3412) 37-10-22, e-mail: [sc081@IZH-SHL.UDMR.RU](mailto:sc081@IZH-SHL.UDMR.RU)

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

  
Минахметова А.Н

Протокол № 3 от 28.08.2023

ПРИНЯТО

на заседании Педсовета

Протокол № 10 от 28.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 81

  
Шадрина И.В

№ 236 от 28.08.2023



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

« Ритмика»

для обучающихся 8 к класса

Ижевск, 2023-2024г



## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Ритмика» реализуется как третий час учебного предмета «Физическая культура» 8 кадетского класса в учебном плане МБОУ СОШ №81.

**«Хореография в кадетском классе»** имеет художественную направленность и направлена на формирование целостной, организованной, творческой, гармонично развитой личности.

### **Новизна программы**

Данная программа написана на основании анализа государственных программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ: «Мастерство историко-бытового танца» Москва 2005г., «Бальный танец» Стороборова С. Г. 1996г. и др. Все перечисленные программы имеют свою ценность, но их содержание носит краткий, сжатый характер либо наоборот, предусматривает более углубленное изучение, что не соответствует условиям массовой школы. В данной программе представлен особый, более широкий комплексный подход к реализации цели и задач обучения, увеличен раздел хореографической подготовки. Обучающиеся овладевают навыками основополагающего принципа синтетического танцевального искусства, включая детальную предварительную работу с музыкальным материалом.

### **Актуальность**

Данная программа актуальна в связи с тем, что модернизация российского образования предусматривает широкое распространение в общеобразовательной школе занятий по хореографии в форме дополнительного обучения. Бальные танцы обязательно входят в воспитательную программу для кадетских классов.

Историко-бытовые и бальные танцы играют немаловажную роль в воспитании детей.

Одной из задач программы является подготовка детей к «Кадетскому балу».

### **Педагогическая целесообразность программы**

На занятиях по программе «Хореография в кадетском классе» происходит массовое обучение основам бальной хореографии. Это, безусловно, поможет педагогическому коллективу в организации учебно-воспитательного процесса образовательного учреждения, например в подготовке школьных и внешкольных мероприятий. В то же время ученики, обучавшиеся бальному танцу, станут впоследствии носителями и пропагандистами отечественной и мировой бальной хореографии.

**Отличительной особенностью** программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы.

Программа составлена с учетом планирования воспитательной работы в кадетских классах, которая предусматривает еженедельные занятия хореографией.

Программа **адресована** детям среднего и старшего возраста (11-15 лет), с учетом их возрастных особенностей, занимающимся в без специальных данных.

### **Условия набора учащихся**

Набор учащихся осуществляется на бесконкурсной основе, в объединение принимаются все желающие, по результатам медицинского осмотра не имеющие медицинских противопоказаний.

Образовательная деятельность осуществляется в течение всего учебного года, с 1 сентября по 31 мая, без каникул.

Комплектование в группы производится с 1 июня по 1 сентября текущего года для групп второго и последующих годов обучения, и до 10 сентября – для первого года обучения.

Обучение осуществляется в **очной форме**.

### **Режим занятий 1-3 год обучения:**

2. занятия в неделю. Продолжительность занятия – 40 минут.

**Основная форма образовательной работы с детьми:** музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту.

**Основной формой организации деятельности учащихся** является практическое групповое занятие.

Используются различные методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, лекция);
- наглядный (показ, демонстрация, экскурсия);
- практический (выполнение физических упражнений, разучивание танцевальных движений);
- объяснительно – иллюстративный метод;
- метод проблемного изложения материала.

Схема построения занятия на всех этапах и уровнях обучения одинакова.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Формами педагогического контроля являются итоговые занятия один раз в полугодие, открытые уроки, выступления, конкурсы, которые также способствуют поддержанию интереса к работе, нацеливают детей на достижение положительного результата.

Оценивая результат практической работы, а именно выступления учащихся, опираются на такие критерии: качественное исполнение

танцевальных этюдов и танцев, общий эстетический вид исполнения, творческие находки и самостоятельность сочиненных комбинаций.

Чтобы убедиться в прочности знаний и умений, эффективности обучения по данной общеразвивающей программе проводится контроль:

- *входной* - педагогическое наблюдение, собеседование с детьми и родителями, беседа с воспитателем (или учителем - классным руководителем).
- *промежуточный* – показательные выступления, участие в концертах и конкурсах.
- *итоговый* - творческий отчет в форме контрольного урока или концерта.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** - формирование личности школьника, идейно-нравственной направленности его сознания в отношении хореографической культуры.

**Задачи:**

### 1. Образовательные

- Формирование у детей музыкально-ритмических навыков.
- Формирование навыков правильного и выразительного движения в области классического танца и современной хореографии.
- Обучение детей сценическому мастерству.

### 2. Развивающие

- Овладение учащимися приемами самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля, взаимоконтроля.
- Приобщение воспитанников к творческой деятельности, участию в концертной деятельности .

### 3. Воспитательные

- Развитие способов общения в коллективе на основе взаимоуважения, концентрации и мобилизации сил, для выполнения общих задач.
- Развитие таких личностных качеств как трудолюбие, целеустремленность, выносливость.
- Способствовать формированию общей культуры ребёнка, способной принять полученные знания и умения на практике, сознательно делать профессиональный выбор, успешно адаптировать в современном обществе.

## 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форм аттестационного контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>					
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Опрос
1.	Вводное занятие	1	1	-	
	<b>Раздел 1 «Ритмика, элементы</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Результат

<b>музыкальной грамоты»</b>					прак- тикум
1.	Правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением.	1	-	1	
2.	Ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.	1	-	1	
<b>Раздел 2 «Танцевальная азбука»</b>		<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	Результат прак- тикум
1.	Постановка корпуса	3	1	2	
2.	Позиции ног и рук	2	-	2	
3.	Положение в паре	2	-	2	
4.	Разновидности танцевального шага	2	-	2	
<b>Раздел 3 «Танец»</b>		<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	Результат прак- тикум
1.	«Полонез»	4		4	
2.	«Полька – знакомств»	4		4	
3.	«Русский лирический»	4		4	
4.	«Венский вальс»	6		6	
5.	«Медленный вальс»	4		4	
	<b>Итого часов:</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>					
<b>Введение</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Опрос
1.	Вводное занятие	1	1	-	
<b>Раздел 1 «Ритмика, музыкальная грамота»</b>		<b>9</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	Результат прак- тикум
1.	Ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.	9	-	9	
<b>Раздел 2 «Хореографическая азбука»</b>		<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	Результат прак- тикум
1.	Постановка корпуса.	6	-	6	
2.	Разновидность танцевального шага.	6	-	6	
3.	Положение в паре	2	-	2	
<b>Раздел 3 «Танец»</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	Результат прак- тикум
1.	«Полонез»	1	-	1	
2.	«Русский лирический»	1	-	1	
3.	«Быстрый вальс»	1	-	1	

4.	«Падеграс»	1	-	1	
5.	«Медленный вальс»	1	-	1	
6.	«Кадриль»	1	-	1	
7.	«Минуэт»	1	-		
<b>Аттестация</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Результат практику
<b>Итого часов:</b>		<b>34</b>	<b>7</b>	<b>34</b>	
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>					
<b>Введение</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Опр
1.	Вводное занятие	1	1	-	
<b>Раздел 1 «Ритмика, музыкальная грамота»</b>		<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Результ пра тик
1.	Ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.	8	-	8	
<b>Раздел 2 «Хореографическая азбука»</b>		<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	Результ пра тик
1.	Постановка корпуса. Положение в паре.	7	-	7	
2.	Разновидность танцевального шага	7	-	7	
<b>Раздел 3 «Танец»</b>		<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	Результ пра тик
1.	«Полонез»	1	-	1	
2.	«Сударушка»	2	-	2	
3.	«Венский вальс»	1	-	1	
4.	«Медленный вальс»	2	-	2	
5.	«Марш »	2	-	2	
6.	«Танго»	2	-	2	
<b>Аттестация</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Результ тестир ния, пр тическ задан
1.	Промежуточная аттестация	1	1	1	
<b>Итого часов:</b>		<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### ***Вводное занятие:***

- знакомство с планом работы на год;
- гигиенические требования к обуви, одежде;
- техника безопасности на занятиях хореографии.

#### ***1. Ритмика, музыкальная грамота:***

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально - ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.

***Хореографическая азбука:***

- Постановка корпуса;
- Позиции ног;
- Позиции рук;
- Поклон;
- Разновидность танцевального шага;
- Положение в паре.

***Танец:***

1. «Полонез»,
2. «Полька – знакомств»,
3. «Русский лирический»,
4. «Быстрый вальс»
5. «Медленный вальс»

- Краткое содержание танцевальных упражнений.
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, обработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

**2 ГОД ОБУЧЕНИЯ:**

***Вводное занятие:***

- знакомство с планом работы на год;
- гигиенические требования к обуви, одежде;
- техника безопасности на занятиях хореографии.

***Ритмика, музыкальная грамота:***

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально - ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.

***Хореографическая азбука:***

- Постановка корпуса;
- Позиции ног;
- Позиции рук;
- Поклон;
- Разновидность танцевального шага;



- Положение в паре.

1. ***Танец:***

1. «Полонез»
2. «Русский лирический»
3. «Быстрый вальс»,
4. «Падеграс»
5. «Медленный вальс»,
6. «Кадриль»
7. «Минуэт».

- Краткое содержание танцевальных упражнений.
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

**3 ГОД ОБУЧЕНИЯ:**

***Вводное занятие:***

- знакомство с планом работы на год;
- гигиенические требования к обуви, одежде;
- техника безопасности на занятиях хореографии.

***Ритмика, музыкальная грамота:***

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально - ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.

1. ***Хореографическая азбука:***

- Постановка корпуса;
- Позиции ног;
- Позиции рук;
- Поклон;
- Разновидность танцевального шага;
- Положение в паре.

1. ***Танец:***

«Полонез»

«Сударушка»

«Венский вальс»

«Медленный вальс»

«Марш »

«Танго»

- Краткое содержание танцевальных упражнений (положение рук, головы, шаги).
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

#### **1.4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В результате реализации программы «Хореография для кадетов» обучающиеся должны *знать*:

1. основные виды бальных и историко-бытовых танцев;
2. базовые фигуры бальных и историко-бытовых танцев.
3. позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
4. правила постановки корпуса;
5. основные упражнения на середине зала;
6. танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
7. танцевальные движения: танцевальные шаги, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, движения польки, элементы русского танца (основные движения, ходы).
8. навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
9. правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
10. положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
11. основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды).

Обучающиеся должны *уметь*:

1. точно и выразительно исполнять основные движения бального и историко-бытового танца;
2. артистично двигаться под музыку;
3. создавать композиции из базовых фигур.
4. правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
5. уметь определять характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
6. слышать сильную долю такта;

7. самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
8. знать о трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш - песня-танец;
9. иметь навыки актёрской выразительности;
10. знать характер танцевальной музыки;
11. иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;