

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ ИМ. В.А. НАДЬКИНА»

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО учителей начальной  
школы

УТВЕРЖДЕНА  
приказом  
МОУ «Гимназия им. В.А. Надькина»

\_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_\_

От \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

## **ХОРЕОГРАФИЯ**

рабочая программа по предмету  
на уровень среднего общего образования  
внеурочной деятельности по общекультурному направлению  
танцевальной группы «Виталинки»

Составитель:

5 класс	Попова С.И.
---------	-------------

Саянск 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа среднего общего образования по хореографии танцевальной группы «Виталинки», обучающихся в 5 классах составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.), с использованием методических рекомендаций о преподавании учебного предмета «Хореография». При составлении программы учтены принципы, требования и подходы. Используются: учебно-методическое пособие Волошина Л.Н., Воспитание двигательной культуры. – М.: Аркти, 2005. – 108 с., методическое пособие Слуцкой С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в школе. – М.: Линка-пресс, 2006. – 272 с., Каплуновой И., Новоскольцевой И. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с., Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.

Цель освоения программы внеурочной деятельности обусловлена потребностью в создании образовательного, творческого пространства для развития и проявления индивидуальных способностей в области хореографии. В процессе освоения программы создаются условия для развития и достижения лично значимых результатов в совершенстве основ хореографии и творческого роста. Занятия удовлетворяют естественную потребность в реализации творческого потенциала через интерес к творчеству, следовательно, самосовершенствованию. Программа сориентирована на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических и хореографических данных.

### Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения хореографией в школе является танцевальная культура с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений хореографии. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические и танцевально – ритмические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В соответствии с ФГОС СОО содержание программы состоит из следующих **компонентов**:

- знания о танцевальной культуре (информационный компонент деятельности);
- способы танцевальной деятельности (операционный компонент деятельности);
- музыкально – ритмическое и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

Концепция программы основана на следующих **принципах**:

*Принцип систематичности и последовательности.* Регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, танцевальные движения, композиции танцев, но и последовательность их в занятиях, что повышает эффективность динамики развития основных музыкально – ритмических и физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в музыкально – ритмическом и физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, тесно связаны с принципом системного чередования нагрузок и отдыха, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* В процессе музыкально – ритмического и физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Требование оптимального соответствия задач, средств и методов музыкально – ритмического и физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития.

*Принцип осознанности и активности.* Осмысленное отношение к выполнению физических упражнений, танцевальных движений и композиции танцев, осознание и последовательность техники выполнения в соответствии с возможностями, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от музыкально – ритмического и физического развития, а так же индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся.

Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

В основе программы лежит *системно-деятельностный подход*, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях танцевальной культуры.

## **Цели и задачи изучения учебного предмета «Хореография»**

Цель: создание условий для раскрытия и реализации своих творческих способностей, на основе формирования и развития танцевальной культуры, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций.

Задачи:

– формировать основу знаний: музыкальной грамоты, танцевально - ритмической и двигательной культуры, репертуара сценического танца (историко-бытового, народного и характерного), учить импровизировать и творить посредством пластического искусства;

– прививать интерес к танцевальной культуре: познакомить с историей танца, с творчеством талантливых исполнителей танца;

– содействовать гармоничному музыкально - ритмическому развитию: формировать осанку, красивую походку, выразительность движений;

– развивать координационные (точности воспроизведения и ориентации движений в пространстве) и кондиционные (выносливости и гибкости) способностей;

– воспитывать дисциплинированность, доброжелательные отношения к одноклассникам, умение взаимодействовать в процессе общения, уверенность во время исполнения танцевальных композиций.

В процессе освоения программы создаются условия для развития эмоциональной восприимчивости к музыке, внимания, памяти, воображения, наблюдательности.

Программа формирует:

*Предметные компетенции:*

- владение определенным багажом знаний в области хореографии;
- владение основными умениями и навыками, связанными с хореографией как с предметом;
- правильное выполнение основных танцевальных элементов хореографии;

*Учебно-познавательные компетенции:*

- владение знаниями и умениями, направленными на организацию самооценку учебно-познавательной деятельности;
- владение креативными навыками продуктивной деятельности в области хореографии;
- владение приемами действий в различных ситуациях, в том числе нестандартных;

*Компетенции личностного самосовершенствования:*

- владение навыками самоконтроля и самоанализа;
- владение навыками и умениями, связанными с основами безопасных занятий хореографией;
- наличие навыков активной жизненной позиции, направленной на саморазвитие и самореализацию;
- наличие необходимых современному человеку личностных качеств: порядочности, ответственности, работоспособности, коммуникабельности;
- забота о сохранении своего здоровья.

*Ценностно-смысловые компетенции:*

- умение выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения;
- способность эффективно применять знания и умения в области хореографии (в упражнениях и танцевальных композициях, в сложившихся жизненных ситуациях).

*Информационные компетенции:*

- умение добывания знаний, связанных с хореографией как с предметом деятельности, непосредственно с помощью методической литературы, интернета, телепередач.

Программа направлена на формирование функциональной грамотности в вопросах здоровья (ЗОЖ), коммуникативной грамотности.

Программы внеурочной деятельности Основной образовательной программы начального общего образования по общекультурному направлению.

## **Место учебного предмета «Хореография» в учебном плане**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом (ФБГУП) учебный предмет «Хореография» танцевальной группы «Виталинки» вводится как организация внеурочной деятельности обучающихся 5 классов в средней школе.

Материал программы рассчитан:

5 класс – 2 часа (всего 68 часов).

# Содержание учебного предмета

Пятый год обучения

Теория

Раздел 1. Основы знаний 4 часа

- 1.1 Танцевальная культура
- 1.2. Современная хореография
- 1.3 Творчество танцевальных коллективов
- 1.4 Мастерство исполнителя танца

Практика

Раздел 2. ОФП 16 часов

Разминка в стиле «Зумба»

- 2.1 Разминка. Типовые упражнения
- 2.2 Степовая часть на ритм
- 2.3 Степовая часть на темп
- 2.4 Степовая часть. Вариации

Фитнес тренировка «Зумба»

- 2.5 Силовая часть
- 2.6 Прыжковая часть
- 2.7 Пиковая нагрузка
- 2.8 Фитнес тренировка «Зумба»

Растяжки

- 2.9 Растяжки верхний пояс
- 2.10 Растяжки нижний пояс
- 2.11 Стрейтчинг

Танцевальная часть «Зумба»

- 2.12 Вариации связок
- 2.13 Вариации комбинаций
- 2.14 Танцевальная часть
- 2.15 Прыжки
- 2.16 Релаксация «Пор-де-бра»

Раздел 3. Хореографическая подготовка 16 часов

Танцевальная лексика

- 3.1 Танцевальная лексика
  - 3.2 Особенности танцевальных движений
  - 3.3 Механические навыки движений
- Стилизация в движениях танца
- 3.4 Стилизация в движениях танца
  - 3.5 Вариации движений в стилизации
  - 3.6 Механические навыки движений
  - 3.7 Техника выполнения движений
  - 3.8 Стилизованные танцевальные движения

Крутки

- 3.9 Базовые навыки выполнения
  - 3.10 Механические навыки движений
  - 3.11 Крутки в комбинации
- Танцевальные движения в комбинации
- 3.12 Связки движений
  - 3.13 Связки движений с вариациями

Прыжки

3.14 Вариации прыжков на месте

3.15 Вариации прыжков в продвижении

3.16 Вариации прыжков в комбинации

#### Раздел 4. Композиция и постановка танца 10 часов

Сценический танец

4.1 Замысел танца

4.2 Сюжет танца

4.3 Подбор музыкального материала

4.4 Рисунок сценического танца

4.5 Ориентиры продвижений

Композиция и постановка танца

4.6 Постановка танца

4.7 Линии танца

4.8 Композиция танца

4.9 Вступление, кульминация

4.10 Финальная часть

#### Раздел 5. Репетиция 18 часов

Танцевальная лексика

5.1 Подготовительные движения танца

5.2 Основные движения танца

5.3 Связки движений танца

5.4 Вариации движений танца

Техника исполнения танца

5.5 Координация движений

5.6 Механические навыки выполнения связок

5.7 Умение координировать в вариации

5.8 Умение сочетать с музыкой

5.9 Синхронность движений в танце

5.10 Выразительность исполнения в танце

5.11 Сценический образ танца

5.12 Искусство перевоплощения

Работа на сцене

5.13 Навыки работы на сцене

5.14 Ориентиры пространства сцены

5.15 Техническое выполнение композиции танца

5.16 Выразительность исполнения танца

5.17 Самовыражение в танце

5.18 Мастерство исполнения

#### Раздел 6. Концертная деятельность 4 часа

6.1 – 6.4 Концертный номер

### **Планируемые результаты освоения предмета «Хореография», танцевальной группы «Виталинки» для обучающихся 5 классов**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по ритмике.

**Личностные результаты** достигаются в единстве учебной и воспитательной

деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

<b>Патриотическое воспитание</b>	ценностное отношение к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимание значения танцевальной культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о достижениях деятелей танцевальной культуры на международной и отечественной танцевальной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития, заинтересованность в продвижении
<b>Гражданское воспитание</b>	представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, танцевальных движений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения
Духовно-нравственного воспитания	- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков - активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства
Эстетического воспитания	- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства - осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения - понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества - стремление к самовыражению в разных видах искусства
Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия	осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям двигательной культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и танцевальных движений и композиций танцев; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях ритмикой.
Трудового воспитания	- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, гимназии, города, области) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность - интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания - осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого - готовность адаптироваться с в профессиональной среде - уважение к труду и результатам трудовой деятельности - осознанный выбор и построение индивидуальной траектории

	образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей
<b>Экологическое воспитание</b>	экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике
<b>Ценности научного познания</b>	знание истории развития танцевальной культуры в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, музыкально – ритмического и физического развития и совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности

Пятый год обучения:

- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- умение использовать ценности танцевальной культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- установка на здоровый образ жизни
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- использует ценности танцевальной культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- установка на здоровый образ жизни

Метапредметные результаты отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:



<b>Познавательные универсальные учебные действия</b>	<p>отражающие методы познания окружающего мира:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в танцевальной культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;</li> <li>- выявлять признаки положительного влияния занятий ритмикой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;</li> <li>- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений и танцевальных движений;</li> <li>- устанавливать связь между физическими упражнениями и танцевальными движениями, и их влиянием на развитие физических качеств;</li> <li>- классифицировать виды физических упражнений и танцевальных движений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и хореографического, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей);</li> <li>- приводить примеры и осуществлять демонстрацию упражнений и танцевальных движений, навыков исполнительского мастерства;</li> </ul> <p>самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений, движений и связок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;</li> <li>- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;</li> <li>- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного музыкально – ритмического и физического развития; <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию практической деятельности в творческой форме;</li> <li>- описывать влияние танцевальной культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;</li> <li>- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, танцевальных движений, творческих заданий;</li> <li>- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) выполнение физических упражнений, творческих проектов в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;</li> <li>- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;</li> <li>- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, творческих заданий и игр на занятиях, во внеурочной и внешкольной деятельности;</li> </ul> <p>конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</p>

<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>	<p>отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать влияние занятий ритмикой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);</li> <li>- контролировать состояние организма на занятиях по ритмике и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;</li> <li>- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;</li> <li>- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе музыкально – ритмической и двигательной деятельности; анализировать свои ошибки;</li> </ul> <p>осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.</p>
--	--

Пятый год обучения:

Регулятивные УУД:

- самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения
- самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *извлекать* информацию, представленную в разных формах (текст, иллюстрация, видео и др.);
- добывать новые знания: *извлекать* информацию, представленную в разных формах (текст, иллюстрация, видео и др.);

Коммуникативные УУД:

- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им

**Предметные результаты** отражают опыт обучающихся в музыкально – ритмической и двигательной деятельности.

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

Пятый год обучения:

Умение:

- ориентироваться в понятиях «импровизация», «стилизация» и различать их между собой;
- формировать навыки физического и музыкально-танцевального развития, навыки физической нагрузки в двигательной деятельности и релаксации;
- формировать духовно-нравственные ценности и культурные традиции, музыкально - ритмического воспитания.
- развивать координацию (точности воспроизведения и ориентации движений в пространстве) и кондиционных (выносливости и гибкости) способностей;
- овладеть танцевальными движениями в вариациях и связках;
- выполнять эстетически красиво гимнастические, ритмические и танцевальные комбинации;
- отрабатывать танцевальные движения, соблюдая технику безопасности во время занятий.

**Тематическое планирование**  
по рабочей программе «Хореография» внеурочной деятельности  
для танцевальной группы «Виталинки» обучающихся 5 классов

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практические основы				
<b>Танцевальная группа «Виталинки» 5 класс</b>								
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		<b>4 часа</b>						
1	Танцевальная культура	1	1	0		1.1, 1.3, 1.12,	Опрос	
2	Современная хореография	1	1	0		1.1, 1.14, 1.15		
3	Творчество танцевальных коллективов	1	1	0		1.9, 1.12, 1.14		
4	Мастерство исполнителя танца	1	1	0		1.1, 1.14, 1.15		
<b>Раздел 2. ОФП</b>		<b>16 часов</b>						
1	Разминка в стиле «Зумба»	4	1	3		1.3, 3.3, 3.4	Наблюдение, практическое выполнение	
2	Фитнес тренировка «Зумба»	4	1	3		1.3, 1.4, 1.5		
3	Растяжки	3	0	3		1.3, 3.3, 3.4		
4	Танцевальная часть «Зумба»	5	1	4		1.3, 1.4, 1.5		
<b>Раздел 3. Хореографическая подготовка</b>		<b>16 часов</b>						
1	Танцевальная лексика	3	0	3		1.1, 1.2, 1.7	Наблюдение, практическое выполнение	
2	Стилизация в движениях танца	5	1	4		2.8, 2.7, 3.8		
3	Крутки	3	0	3		1.7, 1.8, 3.7, 4.7		
4	Танцевальные движения в комбинации	2	0	2		2.7, 4.7, 5.7		
5	Прыжки	3	1	2		2.8, 2.7, 3.8		
<b>Раздел 4. Композиция и постановка танца</b>		<b>10 часов</b>						
1	Сценический танец	5	4	1		4.4, 1.12	Наблюдение, практическое	

1	Композиция и постановка танца	5	1	4		1.5, 2.12	выполнение	
Раздел 4. Репетиция		18 часов						
1	Танцевальная лексика	4	0	4		2.2, 3.3, 1.13	Наблюдение, практическое выполнение	
2	Техника исполнения танца	8	2	6		5.12, 2.14, 5.14		
3	Работа на сцене	6	1	5		5.12, 2.14, 5.14		
Раздел 5. Концертная деятельность		4 часа						

**Поурочное планирование**  
по рабочей программе «Хореография» внеурочной деятельности  
танцевальная группа обучающихся 5 классов

№	Дата проведения	Часы	Раздел	Тема занятия	Метапредметные результаты	Виды учебной деятельности
<b>Танцевальная группа «Виталинки» 5 класс</b>						
<b>1 четверть 16 часов</b>						
1		1\1	1	1.1 Танцевальная культура	1.3, , 2.6, 3.1, 4.1	1.1, 1.3, 1.12,
2		5\1	2	2.1 Разминка. Типовые упражнения	1.2, 2.2, 3.2, 4.2	1.3, 3.3, 3.4
3		1	2	2.2 Степовая часть на ритм	1.3, 2.2, 3.2, 4.2	1.3, 1.4, 1.5
4		1	2	2.3 Степовая часть на темп	1.4, 2.2, 3.2, 4.2	1.3, 1.4, 1.5, 1.7
5		1	2	2.4 Степовая часть. Вариации	1.2, 2.2, 3.2, 4.2	1.3, 3.3, 3.4
6		8\1	3	3.1 Танцевальная лексика	1.3, 2.2, 3.2, 4.2	1.3, 1.4, 1.5
7		1	3	3.2 Особенности танцевальных движений	1.1, 2.2, 3.2, 4.2	1.1, 1.2, 1.7
8		1	3	3.3 Механические навыки движений	1.2, 2.2, 3.2, 4.2	2.8, 2.7, 3.8
9		1	3	3.4 Стилизация в движениях танца	1.3, 2.2, 3.2, 4.2	1.7, 1.8, 3.7, 4.7
10		1	3	3.5 Вариации движений в стилизации	1.1, 2.2, 3.2, 4.2	1.1, 1.2, 1.7
11		1	3	3.6 Механические навыки движений	1.3, 2.2, 3.2, 4.2	1.3, 1.4, 1.5
12		1	3	3.7 Техника выполнения движений	1.1, 2.2, 3.2, 4.2	1.1, 1.2, 1.7
13		1	3	3.8 Стилизованные танцевальные движения	1.2, 2.2, 3.2, 4.2	2.8, 2.7, 3.8
14		3\1	4	4.3 Связки движений танца	1.3, 2.2, 3.2, 4.2	1.7, 1.8, 3.7, 4.7
15		1	4	4.4 Вариации движений танца	1.1, 2.2, 3.2, 4.2	1.1, 1.2, 1.7
16		1	4	4.5 Координация движений	1.3, 2.2, 3.2, 4.2	1.3, 1.4, 1.5

2 четверть 16 часов						
17		1\1	1	1.2. Современная хореография	1.4, 2.4, 3.4, 4.2	1.1, 1.14, 1.15
18		4\1	2	2.5 Силовая часть	1.3, 2.2, 3.2, 4.2	1.3, 1.4, 1.5
19		1	2	2.6 Прыжковая часть	1.4, 2.2, 3.2, 4.2	1.3, 1.4, 1.5, 1.7
20		1	2	2.7 Пиковая нагрузка	1.3, 2.2, 3.2, 4.2	1.3, 1.4, 1.5
21		1	2	2.8 Фитнес тренировка «Зумба»	1.4, 2.2, 3.2, 4.2	1.3, 1.4, 1.5, 1.7
22		8\1	3	3.9 Базовые навыки выполнения	1.3, 2.2, 3.2, 4.2	1.3, 1.4, 1.5
23		1	3	3.10 Механические навыки движений	1.4, 2.2, 3.2, 4.2	1.3, 1.4, 1.5, 1.7
24		1	3	3.11 Крутки в комбинации	1.2, 2.2, 3.2, 4.2	2.8, 2.7, 3.8
25		1	3	3.12 Связки движений	1.3, 2.2, 3.2, 4.2	1.7, 1.8, 3.7, 4.7
26		1	3	3.13 Связки движений с вариациями	1.1, 2.2, 3.2, 4.2	1.1, 1.2, 1.7
27		1	4	3.14 Вариации прыжков на месте	1.2, 2.2, 3.2, 4.2	2.8, 2.7, 3.8
28		1	4	3.15 Вариации прыжков в продвижении	1.4, 2.2, 3.2, 4.2	1.3, 1.4, 1.5, 1.7
29		1	3	3.16 Вариации прыжков в комбинации	1.2, 2.2, 3.2, 4.2	2.8, 2.7, 3.8
30		3\1	4	4.1 Замысел танца	1.3, 2.2, 3.2, 4.2	1.7, 1.8, 3.7, 4.7
31		1	4	4.2 Сюжет танца	1.1, 2.2, 3.2, 4.2	1.1, 1.2, 1.7
32		1	4	4.3 Подбор музыкального материала	1.2, 2.2, 3.2, 4.2	2.8, 2.7, 3.8
3 четверть 20 часов						
33		1\1	1	1.3 Творчество танцевальных коллективов	1.3, , 2.6, 3.1, 4.1	1.1, 1.3, 1.12,
34		4\1	2	2.9 Растяжки верхний пояс	1.6, 2.4, 3.4, 4.2	1.9, 1.12, 1.14
35		1	2	2.10 Растяжки нижний пояс	1.2, 2.2, 3.2, 4.2	3.3, 3.4
36		1	2	2.11 Стрейтчинг	1.6, 2.4, 3.4, 4.2	1.9, 1.12, 1.14
37		1	2	2.12 Вариации связок	1.2, 2.2, 3.2, 4.2	3.3, 3.4
38		4\1	4	4.7 Линии танца	1.6, 2.4, 3.4, 4.2	1.9, 1.12, 1.14
39		1	4	4.8 Композиция танца	1.2, 2.2, 3.2, 4.2	3.3, 3.4
40		1	4	4.9 Вступление, кульминация	1.6, 2.4, 3.4, 4.2	1.9, 1.12, 1.14
41		1	4	4.10 Финальная часть	1.3, 2.2, 3.2, 4.2	1.3, 1.4, 1.5
42		9\1	5	5.1 Подготовительные движения танца	1.1, 2.2, 3.2, 4.2	1.1, 1.2, 1.7
43		1	5	5.2 Основные движения танца	1.1, 2.2, 3.2, 4.2	1.1, 1.2, 1.7
44		1	5	5.3 Связки движений танца	1.4, 2.2, 3.2, 4.2	1.7, 2.7, 2.9, 1.10,
45		1	5	5.4 Вариации движений танца	1.3, 2.2, 3.2, 4.2	1.7, 1.8, 3.7, 4.7
46		1	5	5.5 Координация движений	1.1, 2.2, 3.2, 4.2	1.1, 1.2, 1.7
47		1	5	5.6 Механические навыки выполнения связок	1.3, 2.2, 3.2, 4.2	1.7, 1.8, 3.7, 4.7
48		1	5	5.7 Умение координировать в вариации	1.2, 2.2, 3.2, 4.2	3.3, 3.4

49		1	5	5.8 Умение сочетать с музыкой	1.6, 2.4, 3.4, 4.2	1.9, 1.12, 1.14
50		1	5	5.9 Синхронность движений в танце	1.3, 2.2, 3.2, 4.2	1.3, 1.4, 1.5
51 52		2\2	6	6.1-6.2 Концертный номер	1.1, 2.2, 3.2, 4.2	1.1, 1.2, 1.7
4 четверть 16 часов						
53		1\1	1	1.4 Мастерство исполнителя танца	1.6, 2.4, 3.4, 4.2	1.1, 1.14, 1.15
54		4\1	2	2.13 Вариации комбинаций	1.4, 2.2, 3.2, 4.2	1.3, 1.4, 1.5, 1.7
55		1	2	2.14 Танцевальная часть	1.4, 2.2, 3.2, 4.2	1.3, 1.4, 1.5, 1.7
56		1	2	2.15 Прыжки	1.4, 2.2, 3.2, 4.2	1.3, 1.4, 1.5, 1.7
57		1	2	2.16 Релаксация «Пор-де-бра»	1.4, 2.2, 3.2, 4.2	1.3, 1.4, 1.5, 1.7
58		9\1	5	5.10 Выразительность исполнения в танце	1.4, 2.2,	1.7,2.7,
59		1	5	5.11 Сценический образ танца	3.2, 4.2	2.9,1.10,
60		1	5	5.12 Искусство перевоплощения	1.5, 2.2, 3.2, 4.2	2.7, 4.7, 5.7
61		1	5	5.13 Навыки работы на сцене	1.7, 2.5,2.10,3.3,4.2	2.2, 3.3, 1.13
62		1	5	5.14 Ориентиры пространства сцены	1.6, 2.6,2.11,3.4,4.2	5.12, 2.14, 5.14
63		1	5	5.15 Техническое выполнение композиции танца	1.4, 2.2,	1.7,2.7,
64		1	5	5.16 Выразительность исполнения танца	3.2, 4.2	2.9,1.10,
65		1	5	5.17 Самовыражение в танце	1.5, 2.2, 3.2, 4.2	2.7, 4.7, 5.7
66		1	5	5.18 Мастерство исполнения	1.7, 2.5,2.10,3.3,4.2	2.2, 3.3, 1.13
67		2\1	6	6.3 Концертный номер	1.6, 2.6,2.11,3.4,4.2	5.12, 2.14, 5.14
68		1	6	6.4 Концертный номер	1.1, 2.2, 3.2, 4.2	1.1, 1.2, 1.7

## Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

### Учебные материалы для ученика

1. Каплунова И., Новоскольцева И. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
2. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.«Са-Фи-Дансе»- танц.-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство, 2006. -352 с.
4. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.

### Методические материалы для учителя

5. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры. Учебно–методическое пособие. – М.: Аркти, 2005. – 108 с.
6. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в школе. – М.: Линка-пресс, 2006. – 272 с.
7. Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2009.- 224с.
8. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
10. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.

### Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет

1. [http://allart.do.am/publ/khoreografija/khoreografija\\_kak\\_vid\\_iskusstva/](http://allart.do.am/publ/khoreografija/khoreografija_kak_vid_iskusstva/)
2. <http://kinderok.ru/detskij-sad/budni/>;
3. <http://xreferat.ru/47/1204-1-vospitanie-deteiy-iskusstvom-horeografii.html>;
4. <http://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/d00001855.html>;
5. <http://www.proshkolu.ru>;
6. <http://nsportal.ru/detskij-sad/raznoe/2013/04/10/statyarol-khoreografii-v-tvorcheskom-razvitii-detey>

### Формы отслеживания результатов

- зачетное занятие;
- открытые уроки для родителей;
- участие в праздниках и концертах гимназии, города, региона;
- участие в конкурсах, творческих фестивалях города и региона; отчетных концертов.

Оценка образовательных результатов осуществляется в процессе педагогической диагностики, при этом используется метод наблюдения. Результаты фиксируются в диагностических картах с показателями и критериями оценки

Диагностика - Карта диагностики уровня музыкально- ритмического, танцевально – двигательного и психомоторного развития. Начальная, промежуточная, итоговая Приложение 1	Зачетное занятие 2 раза в год	Контрольно- измерительные материалы освоения рабочей программы, формирование УУД. Приложение 2;	Анализ видов деятельности по ритмики и хореографии. Кодификатор видов деятельности по ритмики и хореографии. Приложение 3	Открытые уроки для родителей; участие в праздниках и концертах
--	--	--	---	--

**Система оценки по критериям уровня музыкально – ритмического и танцевально двигательного развития по программе «Ритмика»**

Оценка	Описание критериев
Высокий	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
Средний	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
Низкий	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;

**Приложений 1**

**Карта диагностики уровня музыкально- ритмического, танцевально – двигательного и психомоторного развития**

№ п/ п	Критерии	Процессы																					
		Музыкально – ритмические						Танцевально - двигательные						Психо - эмоциональные									
		Музыкально – ритмическая координация			Подвижность (лабильность) нервных процессов			Двигательные умения и навыки			Пластичность, гибкость			Двигательная память			Внимание			Эмоциональность			Творческие проявления
Ф.И.обучающегося	сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май		
1																							
2																							
3																							





1	Ориентируется в своей системе знаний и умений: самостоятельно <i>предполагает</i> , какую информацию выбрать						
2	<i>Отбирает</i> необходимые источники информации среди предложенных учителем						
3	<i>Добывает</i> новые знания: <i>извлекает</i> информацию, представленную в разных формах (текст, иллюстрация, видео и др.)						
4	<i>Перерабатывает</i> полученную информацию: <i>сравнивает</i> и <i>группирует</i> , <i>делает выводы</i> на основе обобщения знаний						
<b>2.3 Коммуникативные УУД</b>							
1	Сформирована - эмпатия как осознанное понимание чувств других людей и сопереживание им						
2	Умеет слушать других, пытается принимать другую точку зрения, готов изменить свою точку зрения						
3	Сформировано уважительное отношение к позиции другого, умение договариваться						
<b>3. Предметные</b>							
1	Ориентируется в понятиях «хореография», «ритмика» и различает их между собой						
2	Сформированы базовые представления о физической нагрузке, двигательной деятельности, навыков физического и музыкально-танцевального развития						
3	Сформированы элементарные знания о влиянии музыкально - ритмических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей						
4	Сформированы духовно-нравственные ценности и культурные традиции, музыкально - ритмического воспитания						
5	Развита координация (точности воспроизведения и ориентации движений в пространстве) и кондиционных способностей (выносливости и гибкости)						
6	Развиты психические процессы (память, внимание) в ходе музыкально - двигательной деятельности						
7	Владеет танцевальной лексикой: движениями, связками, комбинациями						
8	Отработаны навыки выполнения гимнастических упражнений, танцевальных движений, связок, комбинаций						
9	Выполняет эстетически красиво гимнастические, ритмические и танцевальные комбинации, танцы						
10	Отработаны навыки соблюдения техники безопасности во время занятий						

### Критерии оценки УУД

Оценка	Критерии оценивания УУД
<b>5</b> («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное выполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
<b>4</b> («хорошо»)	Отметка отражает грамотное выполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
<b>3</b> («удов-но»)	Выполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.
<b>2</b> («неудов-но»)	Комплекс недостатков, как следствие отсутствия регулярных учебных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований

**Кодификатор видов деятельности по программе «Ритмика»**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	<i>Восприятие</i>	<i>Оценка</i>	<i>Практическая музыкально-танцевальная деятельность (Тренинговый уровень)</i>	<i>Практическая музыкально-танцевальная деятельность (Творческий уровень)</i>	<i>Творческая деятельность. (Исполнение)</i>
<b>1</b>	Слушание Прослушивание	Определение музыкального материала		Умение сосредоточиться в музыке	
<b>2</b>	Обсуждение музыкального материала		Разбор музыкального материала	Подбор музыкально-танцевального сопровождения	
<b>3</b>	Понимание значимости общих физических упражнений	Оценка результатов на физическое состояние организма	Выполнение упражнений комплекса ритмической гимнастики по образцу	Составление комплексов упражнений по ритмической гимнастике	Показ танцевально-ритмических упражнений
<b>4</b>	Обоснование логических связей упражнений	Определение дозировки, последовательности выполнения	Тренировка суставно-мышечного аппарата	Составление инструкции, алгоритма выполнения упражнения, движения	Разучивание со сверстниками комплекса ритмической гимнастики
<b>5</b>	Обсуждение на понимание значимости танцевально-ритмических комплексов	Оценивание величины нагрузки	Совершенствование физических особенностей тела	Проектирование танцевально-ритмических комплексов	Выступление перед аудиторией с проектом «Танцевально-ритмический комплекс»
<b>6</b>	Обоснование установки на здоровый образ жизни	Закрепление технических навыков	Самостоятельное выполнение упражнений (задания)		Показ ритмопластического комплекса
<b>7</b>	Музыкально - образное ассоциирование	Определение музыкально-танцевального образа	Подражание по предложенному образцу	Импровизация, подражание предложенному образцу	Инсценировка песни
<b>8</b>	Вхождение в образ	Выбор музыкально-танцевального образа	Самостоятельное самовыражение образа под музыку	Создание музыкально-танцевального образа. Пластическое фантазирование.	Передача танцевального образа в соответствии с музыкальным сопровождением
<b>9</b>	Просмотр	Определение танцевальных движений по образцу	Самостоятельный выбор танцевальных движений	Самостоятельное сочинение движений в соответствии с муз. сопровождением	Исполнение танцевальных движений

10	Обоснование логических связей движений, связей, композиции	Определение логических связей по образцу	Самостоятельный выбор логических танцевальных связей	Поиск и составление логических связей в соответствии с муз сопровождением	Исполнение танцевальных композиций
11	Ориентация в пространстве	Определение рисунка танца по образцу	Самостоятельный выбор композиционных рисунков танца.	Составление композиционных рисунков танца	Участие в творческих танцевальных проектах.
12	Вызвать на рассуждение	Оценка и самооценка результата исполнения танцевальной композиции	Разучивание танцевальной композиции по образцу	Логическое построение композиции танца	Показ танцевальных композиций (Мини – концерт)
13	Накопление впечатлений	Прогнозирование результата творческой деятельности (проекта)	Выполнение задания в паре, в группе		Защита проекта. Эскиз костюмов к танцам
14	Умение задавать вопросы	Взаимооценка. Анализ мнений		Демонстрация своих творческих возможностей	Художественное оформление танцевальных номеров
15	Проявление актёрского мастерства	Презентация осознания устойчивых эстетических предпочтений			Участие в конкурсе «Танцевальная весна»

### Критерии оценивания видов деятельности по кодификатору

ценка	Критерии оценивания
«отлично»	Осмысленное выполнение, технически качественное и выразительно образное, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
«хорошо»	Грамотное выполнение с небольшими недочетами (как в технически - двигательном плане, так и в образно - эмоциональном), средняя техническая подготовка, неуверенно анализирует свое исполнение, знание методики исполнения изученных движений и т.д.
«удов-но»	Выполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.
«неудов-но»	Комплекс недостатков, как следствие отсутствия регулярных учебных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований

### Приложение 4

#### Основные термины

Разделы	Первый год обучения:	Второй год обучения	Третий год обучения
1. Теория	– понятие предмет	– понятие «ритмика»;	– понятие «ритмическая

	<p>«ритмика»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «партерная гимнастика»;</li> <li>– художественный образ;</li> <li>– стили и направления танца</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– двигательная активность;</li> <li>– физическая нагрузка;</li> <li>– образ и движения;</li> <li>– историко - бытовой танец</li> </ul>	<p>гимнастика»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понятие «стилизация танца»;</li> <li>– музыкальный стиль;</li> <li>– направление в музыке;</li> <li>– творческое самовыражение</li> </ul>
2. ОФП	<ul style="list-style-type: none"> <li>– креативная гимнастика;</li> <li>– постановка корпуса;</li> <li>– осанка;</li> <li>– базовые шаги;</li> <li>– базовые упражнения;</li> <li>– подскоки, виды бега;</li> <li>– детская аэробика;</li> <li>– силовые способности;</li> <li>– дыхание;</li> <li>– релаксация;</li> <li>– напряжение, расслабление</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понятие «танцевальная аэробика»;</li> <li>– понятие «партерная гимнастика»;</li> <li>–разминка;</li> <li>– типовые упражнения;</li> <li>– танцевальная часть;</li> <li>– динамика в движении;</li> <li>– амплитуда движения;</li> <li>– вводная часть;</li> <li>– аэробная часть;</li> <li>– заминка;</li> <li>– растяжки;</li> <li>– релаксация;</li> <li>– пульс</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ритмическая гимнастика;</li> <li>– типовые упражнения;</li> <li>– пиковая нагрузка;</li> <li>– силовые способности;</li> <li>– распределение нагрузки;</li> <li>– растяжки;</li> <li>– понятие «суставная гимнастика»;</li> <li>– выворотность, «завернутость», «параллельность»;</li> <li>– пластика движения;</li> <li>– гибкость тела</li> <li>– усиление нагрузки</li> </ul>
3. Танец	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понятие «детский танец»;</li> <li>– музыкальная азбука: ритм, темп, характер, громко, тихо;</li> <li>– линия танц;</li> <li>– точки зала;</li> <li>– круг;</li> <li>– танцевальная лексика;</li> <li>– элементы движений;</li> <li>– связки движений;</li> <li>– композиция движений;</li> <li>– понятие «коммуникативный танец»;</li> <li>– понятие «парный танец»;</li> <li>– понятие «сюжетный танец»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понятие «парный танец»;</li> <li>– понятие «характерный танец»;</li> <li>– понятие «сюжетный танец»;</li> <li>– понятие «историко - бытовой танец»;</li> <li>– такт и затакт, сильная слабая доля, оттенки музыки;</li> <li>– позиции рук, позиции ног;</li> <li>– положение корпуса;</li> <li>– ориентация в пространстве в линиях, по кругу;</li> <li>– змейка;</li> <li>– элементы и связки танца;</li> <li>– понятие «композиция танца»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понятие «эстрадный танец»;</li> <li>– понятие «коммуникативный танец»;</li> <li>– понятие «стилизованный танец»;</li> <li>– направление «Боди Перкуссия»</li> <li>– баттл;</li> <li>– музыкально – ритмическая лексика;</li> <li>– связки;</li> <li>– групповые связки;</li> <li>– композиция танца;</li> <li>– танцевальный образ;</li> <li>– творческое самовыражение</li> </ul>