

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Социально-экономический лицей № 45»

Рассмотрено на
заседании предметной кафедры
Протокол № 1
от "28" 08. 2024 г.

Согласовано
Педсовет МБОУ «СЭЛ№45»
Протокол № 12
от "30" 08. 2024г.

Утверждено
Приказ МБОУ « СЭЛ №45»
№ 167-ОД
от "30" 08 2024 г.

Рабочая курс
внеурочной деятельности по направлению
«Спортивно-оздоровительная деятельность»
название курса «Хореография»
1 час
1-2 классы

2024 год

Содержание учебного курса внеурочной деятельности

1.1 Цель и задачи изучения учебного курса внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности на уровне начального общего образования составлен на основе требований к результатам освоения курса начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирован на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

В начальной школе изучение хореографии имеет особое значение в развитии младшего школьника. Данным видом деятельности могут заниматься мальчики и девочки без какой-либо начальной спортивной подготовки. Курс предназначена для популяризации танцевального спорта среди школьников, помогает им овладеть базовыми навыками спортивных бальных танцев. Исполнители спортивных бальных танцев могут показать свои способности в различных видах соревнований как в личном, так и в командном зачёте, проявить себя в различных конкурсах и фестивалях, в концертах в школах, центрах детского творчества.

Изучение танцев в начальной школе направлено на достижение следующих образовательных, развивающих целей, а также целей воспитания:

- приобретение системы знаний, умений и навыков методики исполнения спортивных бальных танцев;
- освоение разнообразной техники исполнения бальных танцев;
- развитие коммуникативных навыков, совместной координации движения и актерской выразительности при создании концертных номеров;
- воспитание хореографического мышления на основе стилистических и пластических особенностей бальных танцев;
- исправление недостатков осанки, строения тела, тренировка вестибулярного аппарата, воспитание физических качеств учащихся (гибкость, ловкость, координационные возможности, скоростные способности), укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.

Отличительная особенность курса заключается в объединении как практических, так и теоретических основ изучения спортивных бальных танцев. Занятия позволяют развивать физические данные детей, артистизм, презентабельность, единство партнеров как взаимосвязанную целостность. А также одновременно с подготовкой отдельных танцевальных дуэтов, подготовка коллективных номеров для участия в соревнованиях и фестивалях и сольных выступлений.

Адресат курса: курс рассчитан на обучение детей от 6 лет до 12 лет. Заниматься могут как девочки, так и мальчики, относящиеся к основной группе здоровья. Допуск от врача к занятиям обязателен.

Цель курса: физическое и творческое развитие учащихся посредством приобщения к спортивными бальными танцами.

Занятия включают чередование различных видов деятельности:

- музыкально - ритмические упражнения и игры,
- слушание музыки, — тренировочные упражнения у станка и в партере,
- танцевальные элементы и движения, творческие и самостоятельные задания.

На изучение хореографии отводится 1 час в неделю, в первом классе - 33 часа, во втором классе -34 часа.

Уровень курса – общеобразовательный.

Организация учебного процесса – классно-урочная.

Данный курс интегрирован в процесс обучения школьников начальных классов. Содержание курса взаимосвязано с такими предметами как математика (геометрические рисунки, перестроения, счет, тайминг), МХК (изучение танцевальных направлений различных народов-Куба, Америка, Бразилия, Англия и др.), английский язык (все фигуры, изучаемые по программе имеют английские названия), физкультура (развиваются такие качества как скорость, выносливость, постановка дыхания, прокачиваются мышцы спины, брюшной полости, рук и ног, стопа), психология (взаимодействие полов, умение себя презентовать, выразить свои мысли и чувства, работать в команде).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.

Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение хореографии направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

Личностные результаты.

В результате изучения предмета «Хореография» у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Личностные результаты:

- укрепится культурная, этническая и гражданская идентичность в соответствии с духовными традициями семьи и народа;
- эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- сформируется личностный смысл постижения искусства и произойдет расширение ценностной сферы в процессе общения с ритмикой и хореографией.
- разовьется мотивация танцевальной - учебной деятельности и реализации творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества.
- научится продуктивному сотрудничеству (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных.
- разовьется духовно-нравственные и этические чувства, эмоциональная отзывчивость, понимание и сопереживание уважительное отношение к историко-культурным традициям других народов.

Метапредметные результаты:

К концу обучения у обучающегося формируются следующие метапредметные результаты:

- наблюдательность за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни микро - и макросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.);
- овладение способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов через понимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера;
- применение знаково-символических средств для решения коммуникативных и познавательных задач;
- готовность к логическим действиям: анализ, сравнение, синтез, обобщение, классификация по стилям и жанрам танцевального искусства;
- планирование, контроль и оценка собственных учебных действий, понимание их успешности или причин неуспешности, умение корректировать свои действия;
- участие в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;
- умение воспринимать окружающий мир во всем его социальном, культурном, природном и художественном разнообразии.

А также у обучающегося сформируются следующие универсальные учебные действия.

Универсальные познавательные учебные действия;

Универсальные коммуникативные учебные действия;

Универсальные регулятивные учебные действия:

1) *Самоорганизация:*

2) *Самоконтроль:*

3) *Самооценка:*

Совместная деятельность.

Предметные результаты:

К концу обучения у обучающийся произойдет:

- развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевально - творческой деятельности;
- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов хореографических искусств, размышлять о танце и ритмике как о способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли хореографии в жизни ребенка и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей хореографического искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, религиозной самобытности танцевального искусства разных народов;

- использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;
- готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности. участие в создании театрализованных и танцевально-пластических композиций, импровизаций, театральных спектаклей, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

- конструировать утверждения, проверять их истинность;
- комментировать процесс исполнения танца, фигуры, движения;
- объяснять полученный ответ с использованием изученной терминологии;
- в процессе диалогов по обсуждению изученного материала – задавать вопросы, высказывать суждения, оценивать выступления участников, приводить доказательства своей правоты, проявлять этику общения;
- ориентироваться в алгоритмах: воспроизводить, дополнять, исправлять деформированные;
- самостоятельно составлять тексты заданий, аналогичные типовым изученным.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

- планировать действия исполнения танца для получения результата;
- планировать этапы предстоящей работы, определять последовательность учебных действий;
- выполнять правила безопасного использования электронных средств, предлагаемых в процессе обучения.

Самоконтроль (рефлексия):

- осуществлять контроль процесса и результата своей деятельности;
- выбирать и при необходимости корректировать способы действий;
- находить ошибки в своей работе, устанавливать их причины, вести поиск путей преодоления ошибок;
- предвидеть возможность возникновения трудностей и ошибок, предусматривать способы их предупреждения (формулирование вопросов, обращение к учебнику, дополнительным средствам обучения, в том числе электронным);
- оценивать рациональность своих действий, давать им качественную характеристику.

Совместная деятельность:

- участвовать в совместной деятельности: распределять работу между членами группы (например, в случае решения задач, требующих перебора большого количества вариантов,

приведения примеров и контрпримеров), согласовывать мнения в ходе поиска доказательств, выбора рационального способа, анализа информации;

осуществлять совместный контроль и оценку выполняемых действий, предвидеть возможность возникновения ошибок и трудностей, предусматривать пути их предупреждения.

Формы занятий:

Групповая и индивидуально-групповая (занятия, репетиции, концерты). В зависимости от способностей обучающихся может применяться индивидуально-групповая форма занятия, когда педагог уделяет внимание нескольким детям (кто слабо усвоил) в то время, когда другие работают самостоятельно.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем курса	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность с учетом курса воспитания
		Всего	Контрольные работы		
1.	Хореография	3		http://school-collection.edu.ru/ ; http://www.openclass.ru/ ; https://1sept.ru/ ; http://www.rubricon.com/	формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
2	Поляка	6		http://school-collection.edu.ru/ ; http://www.openclass.ru/ ; https://1sept.ru/ ; http://www.rubricon.com/	Эстетическое ценность научного познания
3	Танго	6		http://school-collection.edu.ru/ ; http://www.openclass.ru/ ; https://1sept.ru/ ; http://www.rubricon.com/	Эстетическое ценность научного познания
4	Вару-вару	7		http://school-collection.edu.ru/ ; http://www.openclass.ru/ ; https://1sept.ru/ ; http://www.rubricon.com/	Эстетическое ценность научного познания
5	Ритмико-гимнастические упражнения	4		http://school-collection.edu.ru/ ; http://www.openclass.ru/ ;	

				https://1sept.ru/ ; http://www.rubricon.com/	
6	Танцевальные игры	5		http://school-collection.edu.ru/ ; http://www.openclass.ru/ ; https://1sept.ru/ ; http://www.rubricon.com/	Трудовое физическое
Повторение пройденного материала		2		http://school-collection.edu.ru/ ; http://www.openclass.ru/ ; https://1sept.ru/ ; http://www.rubricon.com/	ценность научного познания
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Предметные результаты	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1.	Вводный урок Что такое «Хореография»? Основные понятия.	1				Слушают музыкальные произведения, Отвечают на вопросы	Устный опрос Практическая работа
2.	Танцевальная композиция «Стирка».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
3.	Танцевальная композиция «Веселый поезд».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
4	Построение и перестроение (круг, колонна, шеренга).	1				Строятся и выполняют перестроения	Устный опрос Практическая работа
5	Композиция «Полька».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
6	Композиция «Полька».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Предметные результаты	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практиче ские работы			
7	Композиция «Полька».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
8	Композиция «Полька».	1				Выполняют движение вперед, назад, по кругу в различных направлениях в соответствии с ритмом Развивать ориентацию в пространстве с ритмом	Устный опрос Практическая работа
9	Композиция «Полька».	1				Выполняют движения в соответствии с сюжетом упражнений	Устный опрос Практическая работа
10	Композиция «Полька».	1				Умение различать основные характерные движения	Письменный контроль
11	Композиция «Танго».	1				Выполняют движения в соответствии с сюжетом игры	Устный опрос Практическая работа
12	Композиция «Танго».	1				Выполняют игровые действия в соответствии с правилами игры	Устный опрос Практическая работа
13	Композиция «Танго».	1				Выполняют движения с флажками в соответствии с характером	Устный опрос Практическая работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Предметные результаты	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практиче ские работы			
						музыки	работа
14	Композиция «Танго».	1				Выполнение упражнений в соответствии с ритмом музыки	Устный опрос Практическая работа
15	Композиция «Танго».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
16	Композиция «Танго».	1				Умение различать основные характерные движения	Устный опрос Практическая работа
17	Композиция «Вару- вару».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
18	Композиция «Вару- вару».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
19	Композиция «Вару- вару».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
20	Композиция «Вару- вару».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Предметные результаты	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практиче ские работы			
							работа
21	Композиция «Вару-вару».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
22	Композиция «Вару-вару».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
23	Композиция «Вару-вару».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
24	Передвижение вперед, назад, по кругу в различных направлениях. Ритм.	1				Выполняют движение вперед, назад, по кругу в различных направлениях в соответствии с ритмом Развивать ориентацию в пространстве с ритмом	Устный опрос Практическая работа
25	Музыкальная игра «Соку-бачи»	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
26	Повтор пройденного материала.	1				Умение различать основные характерные движения	Устный опрос Практическая работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Предметные результаты	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практиче ские работы			
27	Танец-игра «Четыре шага в кругу»	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
28	Игры под музыку: «У оленя дом большой», «Мы повесим шарик».	1				Выполняют движения в соответствии с правилами игры, для развития координации	Устный опрос Практическая работа
29	Комбинация «Слоник»	1				Выполняют движения в соответствии с правилами игры, для развития координации	Устный опрос Практическая работа
30	Ритмико- гимнастические упражнения.	1				Выполняют движения для развития гибкости	Практическая работа
31	Ритмико- гимнастические упражнения.	1				Выполняют движения для развития гибкости	Устный опрос Практическая работа
32	Игры под музыку. «Море волнуется раз»	1				Выполняют движения в соответствии с правилами игры, для развития координации	Устный опрос Практическая работа
33	Повтор пройденного	1				Умение различать основные характерные движения	Устный опрос Практическая

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы		
1.	Хореография	3		http://school-collection.edu.ru/ ; http://www.openclass.ru/ ; https://1sept.ru/ ; http://www.rubricon.com/	формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
2	Диско	6		http://school-collection.edu.ru/ ; http://www.openclass.ru/ ; https://1sept.ru/ ; http://www.rubricon.com/	Эстетическое ценность научного познания
3	Модный рок	6		http://school-collection.edu.ru/ ; http://www.openclass.ru/ ; https://1sept.ru/ ; http://www.rubricon.com/	Эстетическое ценность научного познания
4	Школьный вальс	7		http://school-collection.edu.ru/ ;	Эстетическое ценность научного

				http://www.openclass.ru/ ; https://1sept.ru/ ; http://www.rubricon.com/	познания
5	Ритмико-гимнастические упражнения	4		http://school-collection.edu.ru/ ; http://www.openclass.ru/ ; https://1sept.ru/ ; http://www.rubricon.com/	
6	Концертная деятельность	6		http://school-collection.edu.ru/ ; http://www.openclass.ru/ ; https://1sept.ru/ ; http://www.rubricon.com/	Трудовое физическое
Повторение пройденного материала		2		http://school-collection.edu.ru/ ; http://www.openclass.ru/ ; https://1sept.ru/ ; http://www.rubricon.com/	ценность научного познания
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Предметные результаты	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практиче- ские работы			
1.	Вводный урок Что такое «Хореография»? Основные понятия.	1				Слушают музыкальные произведения, Отвечают на вопросы	Устный опрос Практическая работа
2.	Танцевальная композиция «Стирка».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
3.	Танцевальная композиция «Веселый поезд».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
4	Построение и перестроение (круг, колонна, шеренга).	1				Строятся и выполняют перестроения	Устный опрос Практическая работа
5	Композиция «Диско».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
6	Композиция «Диско».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
7	Композиция	1				Выполняют движения в соответствии	Устный опрос Практическая

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Предметные результаты	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практиче ские работы			
	«Диско».					с ритмом	работа
8	Композиция «Диско».	1				Выполняют движение вперед, назад, по кругу в различных направлениях в соответствии Развивать ориентацию в пространстве с ритмом	Устный опрос Практическая работа
9	Композиция «Диско».	1				Выполняют движения в соответствии с сюжетом упражнений	Устный опрос Практическая работа
10	Композиция «Диско».	1				Умение различать основные характерные движения	Письменный контроль
11	Композиция «Модный рок».	1				Выполняют движения в соответствии с сюжетом игры	Устный опрос Практическая работа
12	Композиция «Модный рок».	1				Выполняют игровые действия в соответствии с правилами игры	Устный опрос Практическая работа
13	Композиция «Модный рок».	1				Выполняют движения с флажками в соответствии с характером музыки	Устный опрос Практическая работа
14	Композиция «Модный рок».	1				Выполнение упражнений в соответствии с ритмом музыки	Устный опрос Практическая работа
15	Композиция «Модный рок».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
16	Композиция	1				Умение различать основные	Устный опрос Практическая

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Предметные результаты	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практиче ские работы			
	«Модный рок».					характерные движения	работа
17	Композиция «Школьный вальс».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
18	Композиция «Школьный вальс».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
19	Композиция «Школьный вальс».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
20	Композиция «Школьный вальс».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
21	Композиция «Школьный вальс».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
22	Композиция «Школьный вальс».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
23	Композиция «Школьный вальс».	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
24	Передвижение вперед, назад, по кругу в различных направлениях. Ритм.	1				Выполняют движение вперед, назад, по кругу в различных направлениях в соответствии Развивать ориентацию в пространстве с ритмом	Устный опрос Практическая работа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Предметные результаты	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практиче ские работы			
25	Концертный номер	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
26	Повтор пройденного материала.	1				Умение различать основные характерные движения	Устный опрос Практическая работа
27	Концертный номер	1				Выполняют движения в соответствии с ритмом	Устный опрос Практическая работа
28	Концертный номер	1				Выполняют движения в с правилами игры, для развития координации	Устный опрос Практическая работа
29	Концертный номер	1				Выполняют движения в с правилами игры, для развития координации	Устный опрос Практическая работа
30	Ритмико-гимнастические упражнения.	1				Выполняют движения для развития гибкости	Практическая работа
31	Ритмико-гимнастические упражнения.	1				Выполняют движения для развития гибкости	Устный опрос Практическая работа
32	Концертный номер	1				Выполняют движения в с правилами игры, для развития координации	Устный опрос Практическая работа
33	Концертный номер	1				Умение различать основные	Устный опрос Практическая

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Предметные результаты	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практиче ские работы			
						характерные движения	работа
34	Повтор пройденного материала.	1				Умение различать основные характерные движения	Устный опрос Практическая работа

Примерные упражнения для разминки.

Разминка

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;

Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;

- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Упражнения на улучшение гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка».

Ритмические комбинации

Отрабатываются разновидности шагов

1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;
- шаги с остановкой на каблук;

- приставные шаги.

2. Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;

- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;

- пружинка на месте, в стороны;

- пружинка назад;

- колено, локоть;

- прыжки.

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

3. Комбинация «Ладочки» Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы Диско танцы, отрабатываются разновидности шагов.

1. Танец «Стирка» Имитируется процесс стирки белья. - два шага вправо, два шага влево, стираем; - полощем; - выжимаем; - развешиваем; - устали.

2. Танец «Лимбо» - приставные шаги вперед-назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот. Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).

Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса.

Перечень оборудования и дидактического материала.

Занятия проходят в зале с зеркалами с использованием компьютера.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- Единая коллекция - <http://collection.cross-edu.ru/>
- Российский общеобразовательный портал - <http://music.edu.ru/>
- <http://school-collection.edu.ru/>
- <http://www.nauka21.ru>
- www.dance-city.narod.ru
- www.danceon.ru