

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20 им. В.В. КУПРИЯНОВА
СУЛУКСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ ВЕРХНЕБУРЕЙНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«РИТМИКА»

Утверждено
решением методического совета № 1
от 31 августа 2023 г.
председатель методсовета
И. К. Ершова
директор школы
С. С. Дорошенко



1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно - оздоровительное направление.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Актуальность данного курса состоит в том, что в процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях ритмикой и танцем увеличивается объём двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Движение стимулирует процессы роста, развития и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.

Программа по ритмике состоит из пяти разделов:

1. Танцевальная азбука;
2. Ритмика. Элементы музыкальной грамоты;
3. Танец;
4. Беседы по хореографическому искусству;
5. Творческая деятельность.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Ритмика» являются:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273.(принят Государственной Думой 29.12.12г., пункт 3 статьи 28 в части разработки и утверждения образовательных программ образовательной организации.);

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1879 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 09–3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017г № 091672 «О направлении методических рекомендаций по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
5. Примерная основная общеобразовательная программа основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания протокол от 8 апреля 2015 г; 1/15(далее - ПООП ООО);
6. Приказ МБОУ Красноармейской СОШ от 31.08.2018 года №310 «Об организации внеурочной деятельности обучающихся в МБОУ Красноармейской СОШ»;
7. Программа «Ритмика и танец» 1-8 классы: программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., программа «Хореография» 1-8 классы Пантелеевой.

Данная Программа разработана в соответствии с требованиями современной дидактики и предполагает особое содержание, кроме того она имеет одну важную особенность: она позволяет реализовать педагогическую идею формирования у школьников умения учиться - самостоятельно добывать и систематизировать новые знания.

В этом качестве **программа обеспечивает реализацию следующих принципов:**

- *принцип сознательности и активности*, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- *принцип наглядности*, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные)
- *принцип доступности*, который требует, чтобы перед обучающимся ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов.
- *принцип систематичности*, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и

характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи программы -

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям
- Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
- Формирование общих представлений о культуре движений
- Формирование культуры общения между собой и окружающими
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Развитие основы музыкальной культуры
- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
- Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
- Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Ритмика» предназначена для обучающихся 5 - 6 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5, 6 классов, всего 34 часа в год.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы и методы проведения занятий

Содержание программного материала, структура Программы и новые ФГОСы определяют некоторые особенности методики преподавания данного курса и кардинальные изменения в деятельности учителя, в выборе технологий и дидактических средств.

Формы организации внеурочных занятий: презентации, индивидуальная, групповая, коллективная деятельность.

В процессе обучения используются следующие **методы организации** внеурочной деятельности:

- *ознакомление* - создание общего предварительного представления, об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти обучающегося, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.
- *разучивание, закрепление навыка* - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и обучающегося уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.
- *совершенствование техники* - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять движения ритмически верно, в том числе в паре.

Применение таких методов, технологий и дидактических средств опирается на инициативность, самостоятельность, активность учащихся в ходе занятия ритмикой. При этом задача учителя сводится к тому, чтобы создать условия для их инициативы. Чтобы ребенок был инициативен, учитель должен отказаться от роли «носителя информации» и роли арбитра.

При таком обучении учитель выступает как помощник, сопровождающий собственный поиск учащихся.

На разных этапах занятия учитель выступает в различных ролевых позициях:

-*фасилитатор* - консультант. Побуждает к самостоятельному поиску задач и их решений. Владеет способами задавать вопросы. При этом создает атмосферу безопасного выражения учениками своего мнения.

-*координатор*. Помогает отслеживать движение поиска, связывая или противопоставляя отдельные высказывания, а также выполняет отдельные функции, например, очередность высказывания.

Все выше названные позиции учитель может выстраивать при условии владения им соответствующими средствами (и только тогда он сможет научить этому учащихся):

-*эмоциональные позиции* (позиции непонимающего, сомневающегося, внимательного слушателя);

-*игровые позиции* (герой - вдохновитель, заказчик, спорщик);

- *рефлексивные позиции* (Я-дерево, я - птичка, я - камень, я облако, я - взрослый и т. д.)

Особенностью Программы является её **вариативность**. Учитель вправе - выбирать или менять предложенное Программой содержание, исходя из поставленной цели обучения и простроенных задач:

- **сам решать**, какое количество часов отводить на изучение каждой из запланированных тем в рамках обучения
- **сам увеличивать или уменьшать количество** предложенных учащимся для выполнения в течение учебного года учебных проектов (индивидуальных, коллективных или групповых)

Формы оценки результатов.

- показательные выступления.
- Отслеживание развития личностных качеств ребенка проводится с помощью методов наблюдения и опроса.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.
- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.
- соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;
- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

Метапредметные результаты:

- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.
 - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.
 - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей
 - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
 - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- полученные сведения о многообразии танцевального искусства
- красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения.
- способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.

Предметные результаты:

- необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев;
- танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты.

- работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, гармошечка, ёлочка;
 - импровизировать;
 - работать в группе, в коллективе.
- выступать перед публикой, зрителями.
- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект.
 - иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

Учащиеся должны

Знать/понимать:

- Особенности своего тела, темперамента.
- Основные позиции ног, рук, головы.
- Термины классического, народного, эстрадного танцев.
- Основные шаги танца.
- Позы классического, народного и эстрадного танцев.
- Правила танцевального этикета.

Уметь:

- использовать сценическое мастерство.
- проводить танцевальную разминку.
- исполнять технику прыжков и вращений.
- выполнять упражнения для головы, корпуса и рук.
- владеют музыкально – двигательными навыками.
- осмысливать отношение к движению, подчиненному музыкальному образу.

3. Содержание программы

1. «Танцевальная азбука» (8 часов). Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

2. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» (10 часов). Роль ритмики в повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности.. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 5 класса, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

3. «Танец» (8 часов). Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

4. «Беседы по хореографическому искусству» (4 часа). Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий

состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

5. «Творческая деятельность» (4 часа). Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

4. Тематическое планирование.

Учебно-тематический план на учебный год в 5, 6 классах

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Танцевальная азбука»	9	1	8
2	«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	9	0	9
3	«Беседы по хореографическому искусству»	4	4	0
4	«Танец»	8	0	8
5	«Творческая деятельность»	4	1	3
	ИТОГО	34	6	28

4.1. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		ИКТ	Прим.
			план	факт		
Раздел № 1 «Танцевальная азбука» - 9часов						
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на занятии, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1			*	
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1				
3-4	Позиции ног в классическом стиле. Основные понятия.	2				
5	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1				
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1				
7	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1				
8	Танцевальный элемент «Марш».	1			*	
9	Перестроения. «Линии».	1				
Раздел № 2 «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» - 9 часов						
10	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1				
11	Ритмический рисунок.	1				
12	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1				
13	Пластичная гимнастика.	1				
14	Элементы асимметричной гимнастики.	1				
15	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1				

16	Гимнастика.	1				
17	Упражнения на развитие тела под музыку.	1				
18	Красота движений.	1				
Раздел № 3 «Беседы по хореографическому искусству» - 4 часа						
19- 20	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	2			*	
21- 22	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	2			*	
Раздел № 4 «Танец» - 8 часов						
23	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1				
24- 25	Элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка, гармошка.	2				
26	Простейшие фигуры в танцах.	1				
27- 28	Танец «Полька».	2			*	
29 30	Танец «Вальс».	2			*	
Раздел № 5 «Творческая деятельность» - 4 часа						
31	Этюдная работа.	1				
32	Образные танцы.	1				
33	Театрализация и танец.	1			*	
34	Итоговое занятие.	1			*	
	ИТОГО	34	33	34		

5. Средства, необходимые для реализации программы

Материальные средства:

- спортивная площадка, спортивный зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

Аудиоматериалы.

1. «Ритмическая мозаика» (1 часть) Музыкальная палитра 2009г.
2. «Ритмическая мозаика» (2 часть) Музыкальная палитра 2009г.
3. «Ритмическая мозаика» (3 часть) Музыкальная палитра 2009г/
4. «Ритмическая мозаика» (4 часть) Музыкальная палитра 2009г.
5. Музыка для балльных танцев. ALL TIMES/

6. Список литературы

6. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (М., 2008)
7. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
8. Роот З.Я. Танцы в начальной школе Практическое пособие М., Айрис Пресс, Айрис дидактика, 2007
9. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
10. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
11. Учите детей танцевать. Учебно-методическое пособие. М., Владос 2002