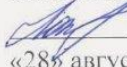


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12 с углублённым изучением  
отдельных предметов»**

«Согласовано»  
заместитель директора по ВР  
 /К.А. Ложникова  
«28» августа 2023

«Утверждено»  
директор МБОУ СОШ №12  
 /М.С. Ресслер  
приказ № 308 от 28.08.2023 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«РИТМИКА»**

(для 11 классов)

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: Материал программы рассчитан на 35 часов (1 час в неделю).

Программа направлена на реализацию ФГОС НОО в аспекте реализации внеурочной деятельности по общекультурному направлению. Разработка рабочей программы обусловлена изменением возраста обучающихся, а также изменениями в содержании программы как в репертуаре, так и в изменении уровня сложности и самостоятельности при развитии моторики обучающихся младших классов. Изменения обусловлены требованиями ФГОС к организации внеурочной деятельности.

Социальная значимость внеурочной деятельности по ритмике обусловлена СанПиными, требованиями к организации внеурочной деятельности для обучающихся НОО: обеспечение двигательной активности, развитие моторики, эстетического развития и воспитания.

Занятие ритмикой и танцем – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями.

Достоинство музыкально-двигательных занятий как средство воздействия на психическое и физическое состояние ребенка переоценить невозможно. Такие занятия воздействуют на эмоциональную, сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Ребята близко знакомятся с многообразием музыкальных жанров, с основными движениями народных танцев, учатся держать себя на сцене, выступать на публике. Формируется двигательная культура ребенка, которая во многом отражает его внутреннее содержание, умение управлять своим телом и эмоциями.

Материал занятий изучается концентрическим методом в течение всего курса. Занятия необходимо проводить с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, не допускать физического утомления, перенапряжения, не злоупотреблять партерной гимнастикой и прыжковыми упражнениями.

Программа предусматривает разучивание детьми разнообразных танцевальных постановках и выступления на различных тематических праздниках.

На занятиях решаются как частные, так и общие задачи- оздоровительные, учебные, воспитательные, развивающие.

*Педагогическая значимость* введения занятий по ритмике направлено на удовлетворение естественной потребности в двигательной активности, танцы способствуют гармоническому развитию личности. Углубленный анализ медицинского осмотра показывает, как одну из наиболее частых патологий патологию опорно-двигательного аппарата, нарушение осанки и плоскостопие. Занятия танцами способствуют профилактике нарушений, формированию ценностного отношения к своему здоровью, воспитанию культуры здорового образа жизни. В процессе освоения танцевальных композиций у них развивается эмоциональная восприимчивость к музыке, совершенствуются музыкальные способности, прививается вкус.

*Практическая значимость* состоит в приобщении обучающихся к знаниям танцевальной культуры и приобретению двигательных навыков. Дети начинают понимать, что каждый танец имеет свое содержание, характер, образ. Чтобы передать выразительность танцевальных образов, необходимо запомнить не только движения и их последовательность (что само по себе положительно влияет на развитие внимания и памяти), но и мобилизовать воображение, наблюдательность, что способствует развитию творчества. При занятиях ритмикой у детей происходят положительные личностные изменения и формирование способности к творчеству, в основе которого лежат особые способы отражения мира с помощью специфической модели – художественного образа. Материал программы учитывает сезонные изменения в организме младших школьников: в зависимости от времени года вводятся специфические для этого периода упражнения. Основная идея программы состоит в том, чтобы наряду с общеобразовательными предметами дети получали эстетическое, этическое воспитание. Приобщались к культуре накопленной предыдущими поколениями, повышали духовное развитие, нравственные нормы и развивали творческий потенциал, и, начиная с младшего возраста, могли адаптироваться в окружающем мире.

*Методологические основы* программы базируются на идеях развивающего и системно-деятельностного подхода работы с детьми, здоровье сохранности. Он посвящён процессу овладения детьми танцевальных движений движениями с музыкальным сопровождением. **В соответствии с учебным планом на «Ритмику» отводится 35 часов** (из расчета 1 час в неделю). Занятия проводятся в актовом зале.

## **2. Цель рабочей программы и ее задачи.**

**Цель программы** - является создание условий для проявления и развития ребенком своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций, посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи программы** - привить интерес и любовь к хореографическому искусству;

- дать знания основ детского, историко-бытового, народного и характерного танца, ритмической гимнастики, музыкальной грамоты;

- познакомить с историей танца, с творчеством талантливых исполнителей;

- учить фантазировать и творить посредством пластического искусства;

- выработать осанку, красивую походку, выразительность движений;

- развить чувство ритма и гармонии.

- доступная физическая подготовка детей,

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

-совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям, развитие общей музыкальности, формирование музыкальной выразительности;

-Формирование выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях, формирование основных двигательных качеств и навыков.

- ориентировка в пространстве и коллективе, развитие пространственных представлений;

- знакомство с различными жанрами музыкальных произведений и обучение умению выполнять движения, соответственно характеру музыки;

- усвоение основных необходимых теоретических понятий музыкальной грамоты;

- освоение через танцевально-ритмическую деятельность основных элементов народного, бытового, шуточного танцев, а также знакомство с современными направлениями в танце;

- воспитание дисциплинированности, чувства коллективизма, ответственности, культуры поведения и общения;

### **3. Основные принципы реализации.**

Данная Программа разработана в соответствие 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 обучающимися 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.

#### 4. **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

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.

#### 5. **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения (как внеурочное занятие).

#### 6. **Вариативность программы.**

**Особенностью программы является** её вариативность. Учитель вправе - выбирать или менять предложенное программой содержание, исходя из поставленной цели обучения и построенных 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)

**7. *Формы и методы проведения занятий, использование эффективных и передовых технологий и дидактических средств.***

Содержание программного материала, структура программы и новые ФГОСы предопределяют 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 -игровые позиции*

*- рефлексивные позиции*

### **1.9. Формы оценки результатов.**

-Показательные выступления.

-Открытые занятия, открытый урок.

-Концерты.

### **2.Предполагаемые результаты реализации программы.**

Виды УДД

УУД

Личностные УУД

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и решению новых задач;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Регулятивные УУД

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;

- выполнять учебные действия в материализованной, гипермедийной, громкоречевой и умственной форме.

#### Коммуникативные УУД

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнера;

### **2.1. Личностные результаты и метапредметные результаты.**

#### *Личностные*

#### *Метапредметные*

#### *Предметные*

- 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 танцевальном 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.
  - 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
- 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 выразить себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

### **Содержание курса**

Программа курса включает в себя:

- музыкальную грамоту;
- общеразвивающие упражнения;
- основы классического танца;
- музыкальные игры;
- танцевальные движения;
- музыкально-ритмические упражнения;
- партерную гимнастику;
- танцевальные этюды, постановки разнообразного жанра.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата		Тема	Кол-во часов
	Классы 11 А	11 Б		
1			История возникновения и развития основных направлений современной хореографии	1
2			Поклон. Постановка корпуса.	1
3			Позиции ног, рук в современной хореографии.	1
4			Приставной шаг в сторону. Двойной приставной шаг	1
5			Разучивание разминки в современном стиле	1
6			Разновидности приставных шагов, танцевальные комбинации.	1
7			Танцевальные комбинации из приставных шагов. Отработка	1
8			Приставной шаг вперед, назад с правой, левой ноги, в сторону, диагональ	1
9			«Квадрат» с правой, левой ноги	1
10			Танцевальные комбинации из приставных шагов	1
11			Основы классического танца. Повторение.	1
12			Основная комбинация из танца «Вальс» с поворотом	1
13			Основная комбинация из танца «Вальс» в паре.	1
14			Разучивание вальса	1
15			«Вальсовая дорожка».	1
16			«Окошко», (одинарное, двойное)	1
17			Вальсовая комбинация с маленьким квадратом	1

18			Вальсовая комбинация с большим квадратом. Осевой шаг, проходящий	1
19			Левая, правая перемена вальса. Вперед, назад	1
20			«Вальсовая дорожка», «окошко», «квадрат» в паре	1
21			Отработка вальсовых движений	1
22			«Лодочка» balance	1
23			Координация движения.	1
24			Упражнения на равновесие	1
25			Партерный экзерсис	1
26			Русский танец	1
27			Отработка комбинации	1
28			Наклоны и повороты	1
29			«Шассе» в сторону с правой, левой ноги	1
30			Kick с правой, левой ноги. Двойной приставной шаг с kick	1
31			Повторение пройденного материала	1
32			Отработка комбинации	1
33			Повторение и закрепление тренажа по современной хореографии	
34			Итоговое занятие	

ВСЕГО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 32 часов

## ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дерева: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991

