

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,

утвержденной приказом от 31.08.2021 № 656

протокол педсовета № 1 от 31.08.2021

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 19»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Ритмика»

5 класс

2021-202 учебный год

Составитель:

Мартьянова Ксения Игоревна,
учитель физической культуры 1 квалификационной категории

г. Нижневартовск

2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка.....	3
2.Результаты освоения курса внеурочной деятельности	5
3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	8
4.Тематическое планирование	10
5.Приложение. Календарно-тематическое планирование	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предмета внеурочной деятельности для 5 класса составлена на основе:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. ФГОС ООО (утверждены приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897) с изм. (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644);
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, Протокол 8 апреля 2015 г. № 1/15)
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996 -р);
5. Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях (Письмо Минобрнауки России от 13.05.2013 № ИР-352/09).
6. Учебно-методическое пособие «Мир танца для детей» составитель И.Э. Бриске, Челябинск,
7. Основы детской хореографии. И.Э. Бриске. Педагогическая работа в детском коллективе.
8. Авторская программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., учителя хореографии высшей категории неполной средней школы №39 г. Рыбинска.

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда – «дух» и – «тело», находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья обучающихся.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, эффективно дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-

волевою зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется четкость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять и выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно, также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно обучающиеся преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретает способность к сценическому действию под музыку.

Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнеру, находить с ним общий ритм движения.

Целью программы является приобщение обучающихся к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса, укрепление здоровья, гармоничное развитие физического и творческого потенциала.

Задачи:

1. Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма, формирование умений соотносить движения с музыкой, формирование системы знаний, умений, навыков по основам ритмики.
2. Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала, развитие физических данных, координации движений, пластичности.
3. Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса, активизация творческих способностей.

Программа рассчитана на 34 часа (1ч. в неделю).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочного занятия.

Личностные результаты:

1. Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
2. Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха.
3. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
4. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств.
5. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.
6. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные

- 1.1 Способность учащегося понимать и принимать учебную цель и задачи.
- 1.2 Умение в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.
- 1.3 Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок.
- 1.4 Самовыражение учащегося в движении, танце.
- 1.5 Наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.
- 1.6 Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.
- 1.7 Умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении.
- 1.8 Целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.

2. Познавательные

- 2.1. Формирование навыка умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Обучающиеся должны уметь:

1. Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам.
2. Повторять любой ритм, заданный учителем.
3. Под музыку приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне.
4. Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
5. Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.
6. Правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.
7. Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

3. Коммуникативные

- 3.1 Умение координировать свои усилия с усилиями других.
- 3.2 Умение задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.
- 3.3 Учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.
- 3.4 Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.
- 3.5 Участие в музыкально-концертной жизни класса, школы.

Предметные результаты:

1. Знать элементы танцевальной и музыкальной азбуки, танцевальных позиций, элементы музыкальной грамоты.
2. Воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.
3. Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги.
4. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.
5. Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость.

6. Понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии содержанием и особенностями музыки и движения
7. Уметь работать в группе, в коллективе.
8. Уметь выступать перед публикой, зрителями.

**Формы отслеживания результатов курса внеурочной деятельности по
«Ритмике»**

Выступление с танцевальными этюдами на школьных мероприятиях

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Знакомство с «Ритмикой». 3 ч.

Вводное занятие. Техника безопасности на уроке. Основы танцевального этикета.
Приветствие. Постановка корпуса. Общеразвивающие упражнения.

Хореографическая азбука. 3ч.

Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Движение на развитие координации.

Разучивание танцевальных комбинаций разминки.

Народный танец. 7 ч.

Элементы народного танца (веревочка, моталочка, вращения, дроби) .

Танцевальные комбинации танца «Перепляс».- комбинация 1,2,3.

Экзерсис у станка. 9 ч.

Правильная постановка у станка.

Разучивание упражнения у станка

Plies. Demi-plie и Grand-plie медленное.

Battements tendus крестом.

Battements tendus-jetes крестом.

Rond de jambe par terre

Battements fondus

Battements developpes

Grand battements jetes

Танцевальные комбинации на середине класса. 3 ч.

Небольшие танцевальные комбинации в соответствии с музыкальным материалом.
Комбинация 1,2,3.

Ритмические упражнения с предметом. 3 ч

Упражнения с мячом. Упражнения с платком. Упражнения с ложками.

Партерная гимнастика.

5 ч

Упражнения для стоп. Упражнение «Складочка». Упражнение «Лягушка». Упражнения на растяжку спины. Упражнения для растяжки на шпагат.

Открытый урок. 1ч.

Урок-смотр танцевальных элементов, комбинаций выученных в течении года...

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Теоретические и практические

Занятия проходят в кабинете «Хореографии и ритмики» с использованием стереоустановки, специальных гимнастических ковриков.

Формы проведения итогов реализации программы – подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам, открытый урок.

Формы контроля в рамках программы – организация контрольных опросов по «Ритмике».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название тем.	Всего часов
	Знакомство с «Ритмикой».	3 ч.
	Хореографическая азбука.	3 ч.
	Народный танец	7 ч.
	Экзерсис у станка.	9 ч.
	Танцевальные комбинации на середине класса.	3 ч.
	Ритмические упражнения с предметом.	3 ч.
	Партерная гимнастика	5 ч.
	Открытый урок.	1 ч.

ПРИЛОЖЕНИЕ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5А

№ п/п	Дата		Тема урока
	План	Факт	
1			Вводное занятие. Техника безопасности на уроке.
2			Основы танцевального этикета. Приветствие.
3			Постановка корпуса. Общеразвивающие упражнения.
4			Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).
5			Движение на развитие координации.
6			Разучивание танцевальных комбинаций разминки.
7			Элемент народного танца – «Верёвочка»
8			Элемент народного танца – «Моталочка»
9			Элемент народного танца – «Вращение по VI позиции»
10			Народные одинарные, двойные дроби.
11			Танцевальная комбинация танца перепляс № 1.
12			Танцевальная комбинация танца перепляс № 2.
13			Танцевальная комбинация танца перепляс № 3.
14			Правильная постановка у станка.
15			Разучивание упражнения у станка.
16			Plies. Demi-plie и Grand-plie медленное.
17			Battements tendus крестом.
18			Battements tendus-jetes крестом.
19			Rond de iambe par terre
20			Battements fondus
21			Battements developpes
22			Grand battements jetes
23			Небольшая танцевальная комбинация в соответствии с музыкальным материалом. Комбинация № 1.
24			Небольшая танцевальная комбинация в соответствии с музыкальным материалом. Комбинация № 2.
25			Небольшая танцевальная комбинация в соответствии с музыкальным материалом. Комбинация № 3.
26			Упражнения с мячом.
27			Упражнения с платком.
28			Упражнения с ложками.
29			Упражнения для стоп.
30			Упражнение «Складочка».
31			Упражнение «Лягушка».
32			Упражнения на растяжку спины.
33			Упражнения для растяжки на шпагат.
34			Урок-смотр танцевальных элементов, комбинаций выученных в течении года.

ПРИЛОЖЕНИЕ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5Б

№ п/п	Дата		Тема урока
	План	Факт	
1			Вводное занятие. Техника безопасности на уроке.
2			Основы танцевального этикета. Приветствие.
3			Постановка корпуса. Общеразвивающие упражнения.
4			Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).
5			Движение на развитие координации.
6			Разучивание танцевальных комбинаций разминки.
7			Элемент народного танца – «Верёвочка»
8			Элемент народного танца – «Моталочка»
9			Элемент народного танца – «Вращение по VI позиции»
10			Народные одинарные, двойные дроби.
11			Танцевальная комбинация танца перепляс № 1.
12			Танцевальная комбинация танца перепляс № 2.
13			Танцевальная комбинация танца перепляс № 3.
14			Правильная постановка у станка.
15			Разучивание упражнения у станка.
16			Plies. Demi-plie и Grand-plie медленное.
17			Battements tendus крестом.
18			Battements tendus-jetes крестом.
19			Rond de iambe par terre
20			Battements fondus
21			Battements developpes
22			Grand battements jetes
23			Небольшая танцевальная комбинация в соответствии с музыкальным материалом. Комбинация № 1.
24			Небольшая танцевальная комбинация в соответствии с музыкальным материалом. Комбинация № 2.
25			Небольшая танцевальная комбинация в соответствии с музыкальным материалом. Комбинация № 3.
26			Упражнения с мячом.
27			Упражнения с платком.
28			Упражнения с ложками.
29			Упражнения для стоп.
30			Упражнение «Складочка».
31			Упражнение «Лягушка».
32			Упражнения на растяжку спины.
33			Упражнения для растяжки на шпагат.
34			Урок-смотр танцевальных элементов, комбинаций выученных в течении года.

ПРИЛОЖЕНИЕ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5В

№ п/п	Дата		Тема урока
	План	Факт	
1			Вводное занятие. Техника безопасности на уроке.
2			Основы танцевального этикета. Приветствие.
3			Постановка корпуса. Общеразвивающие упражнения.
4			Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).
5			Движение на развитие координации.
6			Разучивание танцевальных комбинаций разминки.
7			Элемент народного танца – «Верёвочка»
8			Элемент народного танца – «Моталочка»
9			Элемент народного танца – «Вращение по VI позиции»
10			Народные одинарные, двойные дроби.
11			Танцевальная комбинация танца перепляс № 1.
12			Танцевальная комбинация танца перепляс № 2.
13			Танцевальная комбинация танца перепляс № 3.
14			Правильная постановка у станка.
15			Разучивание упражнения у станка.
16			Plies. Demi-plie и Grand-plie медленное.
17			Battements tendus крестом.
18			Battements tendus-jetes крестом.
19			Rond de jambe par terre
20			Battements fondus
21			Battements developpes
22			Grand battements jetes
23			Небольшая танцевальная комбинация в соответствии с музыкальным материалом. Комбинация № 1.
24			Небольшая танцевальная комбинация в соответствии с музыкальным материалом. Комбинация № 2.
25			Небольшая танцевальная комбинация в соответствии с музыкальным материалом. Комбинация № 3.
26			Упражнения с мячом.
27			Упражнения с платком.
28			Упражнения с ложками.
29			Упражнения для стоп.
30			Упражнение «Складочка».
31			Упражнение «Лягушка».
32			Упражнения на растяжку спины.
33			Упражнения для растяжки на шпагат.
34			Урок-смотр танцевальных элементов, комбинаций выученных в течении года.

