

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа с.Садовка Балтайского района Саратовской области

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол №__

от 2019 года

Председатель педсовета

Зинь И.В. Чихляева /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по Ритмике

в 5 классе

Срок реализации программы – 1 года

Возраст обучающихся 10 – 12 лет

Чихляевой Ольги Михайловны

2019-2020 уч. год.

Пояснительная записка

1. Рабочая программа по ритмике для 5 класса составлена на основе следующих документов и материалов.

- «Федеральный государственный стандарт основного общего образования», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. № 373 и от 26.11.2010г. № 1241;
- Основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения - средней общеобразовательной школы. с.Садовка Балтайского района Саратовской области
- Учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения - средней общеобразовательной школы. с.Садовка Балтайского района Саратовской области
- На основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы: программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., программа «Хореография» 1-8 классы Пантелеевой Т.И

2. Место рабочей программы и её роль в системе обучения, развития и воспитания учащихся основной школы и ее актуальность.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы: программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., программа «Хореография» 1-8 классы Пантелеевой.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно – оздоровительного направления.

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 объем

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, развитие 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. Курс внеурочной деятельности «Ритмика и танец» предназначен на работу с детьми 5,6 классов. Он посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

В соответствии с учебным планом в 5 классе на внеурочную деятельность, по курсу «Ритмика», отводится 68 часов (из расчета 2 часа в неделю)

3 . Цель рабочей программы «Ритмика» и ее задачи.

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.

4. Основные принципы реализации.

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.

5.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.

6. Сроки реализации программы.

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

Вариативность программы.

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)

7. 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.

Формы оценки результатов.

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

Предполагаемые результаты реализации программы.

Личностные результаты и метапредметные результаты.

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</p> <p>- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.</p> <p>- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</p> <p>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</p> <p>-соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;</p> <p>- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).</p> <p>- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка</p>	<p>- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.</p> <p>- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</p> <p>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</p> <p>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</p> <p>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p> <p>полученные сведения о многообразии танцевального искусства</p> <p>красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения.</p> <p>способность выполнения музыкально</p>	<p>- необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев;</p> <p>танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты.</p> <p>- 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;</p> <p>- импровизировать;</p> <p>- работать в группе, в коллективе.</p> <p>выступать перед публикой, зрителями.</p> <p>- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой</p>

<p>видах творческой и игровой деятельности.</p>	<p>ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья</p>	<p>творческий проект</p> <p>-иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.</p>
---	---	--

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.

Уровни воспитательных результатов.

Проектная деятельность	Воспитательные результаты		
	Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (2 уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (3 уровень)

<p>Воспитание художественно-творческого потенциала личности ребенка путем совершенствования его танцевальных и музыкальных способностей в процессе саморазвития.</p>	<p>-первоначальные знания, умения и навыки, необходимые в художественно-творческой деятельности;</p> <p>- первоначальные навыки творческого сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>- первоначальный опыт организации самостоятельной творческой деятельности;</p> <p>- первоначальный опыт участия в коллективных мероприятиях (умения выражать себя в различных доступных для ребёнка видах творческой деятельности)</p>	<p>- мотивация к самореализации в самостоятельном творческом поиске; - личный опыт участия в художественных, оздоровительных и социально-образовательных проектах школьников в окружающем школу социуме.</p>
--	---	---	--

Содержание программы внеурочной деятельности «Ритмика».

1. **«Танцевальная азбука» (9 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. **(19 часов).** **«Ритмика, элементы музыкальной грамоты».** 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» (29 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» (7 часов). 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.

Тематический план.

№	<u>Наименование (разделов, модулей) темы</u>	Всего часов
1	«Танцевальная азбука»	9
2	«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	19
3	«Беседы по хореографическому искусству»	4
4	«Танец»	29
5	«Творческая деятельность»	7
Итого		68

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- ✓ Компьютер
- ✓ музыкальный центр

Учебно-методическое обеспечение.

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

Электронные ресурсы.

http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,75312/Itemid,118/

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/programma-fgos-ritmika-dlya-uchashchihsya-1-h-klassov-na>

http://easyen.ru/load/nachalnykh/rabochie_programmy/rabochaja_programma_po_ritmike_v_sootvetstvii_s_fgos_3_klass/458-1-0-7812

<http://purpeulybkatanec.webnode.ru/news/rabochaya-programma-po-ritmike-v-sootvetstvii-s-fgos-dlya-2-klassa/>

Аудиоматериалы.

«Ритмическая мозаика» (1 часть) Музыкальная палитра 2009г.

«Ритмическая мозаика» (2 часть) Музыкальная палитра 2009г.

«Ритмическая мозаика» (3 часть) Музыкальная палитра 2009г/

«Ритмическая мозаика» (4 часть) Музыкальная палитра 2009г.

Календарно - тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся	Дата	
					план	факт
«Танцевальная азбука» (9 часов)						
1	Введение. Что такое ритмика.	1	Роль ритмики в повседневной жизни человека. Техника безопасности.	-беседа о технике безопасности, танце и ритмике. Знакомство с залом. -исполнять основные танцевальные движения		
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	Основные позиции ног в классическом стиле. Постановка корпуса.	- разучивание и исполнение движений разминки, - разучивание основных		
3	Позиции рук в классическом стиле. Основные понятия.	1	Основные позиции рук в классическом стиле.	позиции рук и ног и ног. -построение в шахматном порядке;		
4	Позиции ног в классическом	1	Основные позиции ног в	- показывать высоту шага и		

	стиле. Основные понятия.		классическом стиле.	научиться равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.		
5	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	Умение распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.			
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	Значение диагональной работе.	-исполнять выразительные танцевальные шаги: -разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали; -подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций; -крестное исполнение парами по прямой; -соблюдать расстояние между парами.		
7	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1	Умения быстро менять направление и характер движения.			
8	Танцевальный элемент «Марш».	1	Марш танцевально, попадая в такт музыки, темы марша.			
9	Перестроения. «Линии».	1	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.	-разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали; -подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций; -крестное исполнение парами по прямой; -соблюдать расстояние между парами. - определять тему «марш».		
«Ритмика, элементы музыкальной грамоты» (19 часов)						

10	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	2	Исполнение различных мелодий.	ритмично исполнять различные мелодии; - ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп);		
11	Ритмический рисунок.	2	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	-принимать участие в игре - «Повтори ритм».		
12	Ритмические игры под музыку	1	Ритмическая игра.	-похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.		
13	Пластичная гимнастика.	2	Упражнения для развития плавности и мягкости движений под музыку	-упражнения на развитие гибкости и пластичности;		
14	Элементы асимметричной гимнастики.	2	Умения быстро менять направление и характер движения.	-точности и ловкости движений; -крестное исполнение парами по прямой;		
15	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	4	Работа в паре. Упражнения на синхронность	-соблюдать расстояние между парами. - парное исполнение		
16	Гимнастика.	2	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	соблюдая музыкальные средства выразительности. -уметь применять упражнения на напряжение и расслабление мышц тела; -контролировать процесс правильного дыхания во время выполнения движений.		
17	Упражнения на развитие тела	3	Значение			

	под музыку.		общеразвивающих упражнений в танцевальном искусстве	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности;		
18	Красота движений.	1	Понятие о характере музыки и его разнообразие.	-точности и ловкости движений;		
«Беседы по хореографическому искусству» (4 часа)						
19	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1		Определять танцы: бальные, народные;		
20	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	Рассказ о развитии бального танца.	-подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций;		
21	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1	Знакомство с танцами народов РФ			
22	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1				
«Танец» (29 часов)						
23	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	2	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	-исполнение танцевальных этюдов;		
24	Элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка, гармошка.	2	Элементы народных плясок.	-исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;		
25	Элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка, гармошка.	4		-исполнять работу индивидуально, и в паре;		

26	Простейшие фигуры в танцах.	2	Разучивание танца в паре.	-основы и позиции народного экзерсиса. -коллективное исполнение и разучивание танцевальных элементов; - работа по кругу и по диагонали. -отработка движений по линиям.		
27	Танец «Полька».	2	Разучивание танца «Полька». Основные движения.	-участвовать в совместной деятельности при воплощении музыкальных образов; -исполнять образно-игровые движения, раскрывающие образ, настроение или состояние. -исполнение простейших танцевальных элементов; -ритмично исполнять характер различных мелодий; -исполнение танцевальных этюдов: под веселую музыку; - игры на определение характера. - исполнение танца «Вальс» и «Полька».		
28	Танец «Полька».	2				
29	Танец «Вальс».	7	Разучивание танца «Вальс». Основные движения.			
30	Танец «Вальс».	8				

«Творческая деятельность» (7 часов).

31	Этюдная работа.	2	Игры. Понятие пантомима.	участвовать в совместной деятельности;		
32	Образные танцы.	2	Значение образа в танце.	-сочинять и		
33	Театрализация и танец.	2	Разыграй сказку.	импровизировать танцевальный этюд без подготовки; -сочетание музыки и движений; -импровизация по подгруппам; -оценка исполнение подгрупп. -участвовать в совместной деятельности, создании образа; -передавать характер персонажей сказки; -реагировать на музыкальное вступление и динамические оттенки музыки; -исполнение танцевального образа индивидуально.		
34	Урок-смотр знаний.	1	Зачетное задание основные танцевальные термины и позиции, индивидуально.	освоение сложных видов движений: шаг на припадании, переменный шаг, шаг польки, различные		

			<p>Исполнение танцевальных номеров</p>	<p>виды галопа, -освоение навыков актерского мастерства; -умение соревноваться и добиваться желаемого результата. -работа над артистичностью и выразительностью.</p>		
--	--	--	--	---	--	--

Итого: 68 часов.