

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 89»  
городского округа Самара

Проверено

Заместитель директора по УВР

 М.В.Гришенкова

«01» 09 2022г

Утверждаю

Директор МБОУ «Школа №89»

 И.Ф.Новосельцева

«01» 09 2022г. Приказ № 162-09

## Рабочая программа по внеурочной деятельности

Наименование учебного курса «Ритмика »

Направление

спортивно- оздоровительное

Педагог

Ивашиненко С.А.

Год обучения

2022-2023

Класс

5

Год составления

2019

Самара

2022г.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предназначена для 5-х классов средней общеобразовательной школы и посвящена процессу приобщения учащихся к традиционным культурным ценностям, воспитанию правильной осанки и овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

Программа рассчитана на 1 год обучения. На учебный предмет «Ритмика» по учебному плану в 5-х классах отведено 34 часа за счёт компонента образовательного учреждения.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Программа «Ритмика» предусматривает систематическое и последовательное обучение.

Актуальность данной программы 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 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.

Новизной образовательной программы является целостный, комплексный подход в определении целей и задач обучения и воспитания, способствующих успешному личностному самовыражению ребёнка. Образовательная программа «Народно-сценический танец» направлена на создание целостной культурно-эстетической среды для успешного развития ребенка. Под культурно-эстетической и спортивно-оздоровительной средой понимается совокупность следующих условий организации жизнедеятельности обучающихся

- Предложение различных видов деятельности: танца, игры, познания, общения для творческого самовыражения;
- Приоритет духовно-нравственных и спортивно-оздоровительных ценностей в организации образовательного процесса и творческой жизни коллектива класса.

## II. ЦЕЛЬ И 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.

## III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования РФ; 2018г.: программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., учителя хореографии высшей категории неполной средней школы №39 г. Рыбинска.

Содержание программного материала, структура Программы и новые ФГОС 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. 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 задач 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.

Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца и предполагает освоение азбуки ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение балетных, народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Занятия включают чередование различных видов деятельности:

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

Ценность искусства танца - как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

На уроках поддерживается реализация технологии проблемного диалога. Этому способствует постепенное введение проблемных ситуаций, стимулирующих учеников к постановке целей, задаются вопросы для актуализации необходимых знаний, поводящих к выводу, к которому ученики должны прийти на уроке.

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество занятий		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности на уроке. Этикет занятий.	1	1	
2	Опыт известных композиторов в объединении музыки и танца-оперы и балета. Танцевальное искусство глазами художников. Связь танца с поэзией, прозой и драматургией.	1	1	
3	Цель занятий танцами и ритмикой. Способы оздоровления организма человека с помощью танца и ритмических движений.	1	1	
4	Разновидность танцев Древней Греции и Рима. Древнегреческие танцевальные праздники	1	1	
5	«Пружинка»,скрестный ход ход, «постукивание на месте, постановка в круг.	3		3
6	Древние игрища славян. Появление скоморохов. Огромный вклад ПетраI в популяризацию танцев на Руси.	1	1	
7	Краткая историческая справка о появлении светских танцев, их развитии и перерастании в	1	1	

	современные бальные танцы.			
8	История зарождения вальса. Значительная роль вальса в наши дни.	1	1	
9	Знакомство с медленным (английским) вальсом. Основной шаг медленного вальса. Работа в парах.	3		3
10	Разучивание большого квадрата в медленном вальсе.	2		2
11	Знакомство с венским вальсом. Шаг вальса вперёд, в сторону. Вальсовая дорожка. Работа в паре.	1		1
12	Индивидуальные элементы вальсового поворота. Бальная связка. Работа в парах.	3		3
13	История русского балета начиная с времён правления Петра Первого	1	1	
14	Рассказ о первых зарубежных гастролях русской балетной труппы. Знакомство с именами великих артистов балета	1	1	
15	Знакомство с основными позициями и элементами классического экзерсиса. Освоение основных элементов классического танца	4		4
16	Постановка корпуса при выполнении третьего порде бра. Первое и второе порде бра на середине зала.	2		2
17	Хоровод. Основные	1		1

	фигуры хоровода. Знакомство с основным шагом в хороводе.			
18	Повторение элементов русской пляски. Знакомство с дробными движениями в танце.	2		2
19	Танец "Барыня". Соединение разученных элементов и танцевальных связок. Постановка танца.	2		2
20	Джазовый танец, его, особенности, виды, манера исполнения	1		1
21	Разучивание танцевальной связки. Творческая импровизационная работа в паре.	1		1
Всего		34 часа.		

## ЛИТЕРАТУРА

- 1 Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Автор В.И. Лях, А.А Зданович , М Просвещение 2017 г
2. Рабочая программа государственного образовательного стандарта общего образования, составлена на основе программы по хореографии для общеобразовательных школ. Программа «Ритмика и танцы» 1-8 класс утвержденная Министерством образования РФ 2011 г . Автор программы Щербакова Н.Н. 2017г. М , Просвещение 2017

