

Частное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа «Белогорский класс»

<p>«Согласовано»</p> <p>Руководитель МС <i>Чапская Я.М.</i> Протокол № <u>1</u> от «<u>25</u>» <u>08</u> 20<u>19</u> г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель <i>Корчакина Р.Б.</i> директора «<u>28</u>» <u>08</u> 20<u>19</u> г.</p>	<p>Рассмотрено</p> <p>на заседании педагогического совета протокол № <u>1</u> от <u>28.08</u> 20<u>19</u> г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор ЧОУ «Средняя общеобразовательная школа «Белогорский класс» <i>Е.И. Потоний</i> Приказ № <u>1</u> от «<u>28</u>» <u>08</u> 20<u>19</u> г.</p>
---	--	--	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
(спортивно-оздоровительное направление)  
«Ритмика»

Возраст обучающихся: 8-9 лет

Срок реализации программы: 2019-2020 учебный год

Руководитель: Казakov M.B.

2019

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Ритмика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; на основании основной образовательной программы начального общего образования частного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа «Белогорский класс» (ФГОС); с учетом мнений родителей (законных представителей) обучающихся.

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

Программа направлена на реализацию ФГОС НОО в аспекте реализации внеурочной деятельности по общекультурному направлению. Методика организации занятий опирается на профессионально-хореографические программы с учётом специфики хореографии и методики хореографической работы в школе ведущих специалистов-балетмейстеров (педагогов) русской хореографической школы: Т. Барышниковой («Азбука хореографии»), Л.Бондаренко («Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях»), программа по ритмической пластике для детей.

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

Педагогическая значимость введения занятий по ритмике заключается в удовлетворении естественной потребности в двигательной активности, танцы способствуют гармоническому развитию личности.

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 приобретение двигательных навыков. Дети начинают понимать, что каждый танец имеет свои 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.

В соответствии с планом внеурочной деятельности во втором на внеурочную деятельность, по курсу «Ритмика», отводится 34 часа (из расчета 1 час в неделю).

Занятия проводятся в спортивном зале.

**Целью рабочей 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;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

### **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.

**Ценностные ориентиры содержания программы.** 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. Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения (как внеурочное занятие).

## 2. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ ОСВОЕНИЯ КУРСА

### Ожидаемые результаты:

- приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;
- приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве,
- получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер;
- развитие ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;
- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца;
- познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора.

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика»:

	Личностные	Метапредметные	Предметные
<b>Знать</b>	– 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.	- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа. - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.	- необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев, танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты

<b>Уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</li> <li>-соблюдать правила поведения и дисциплину;</li> <li>- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).</li> <li>- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей</li> <li>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</li> <li>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с танцевальными движениями, танцевальными шагами, выполнять элементы русского танца (ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник);</li> <li>- импровизировать;</li> <li>- работать в группе, в коллективе.</li> <li>- выступать перед публикой, зрителями.</li> </ul>
<b>Применять</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;</li> <li>-подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полученные сведения о многообразии танцевального искусства</li> <li>- музыкально ритмические движения, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект</li> <li>-иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.</li> </ul>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

В учебном году предусматриваются 34 занятия по программе.

Обучение осуществляется в форме аудиторных групповых занятий (численностью от 3 до 10 человек).

Виды занятий – аудиторные. Содержание представлено следующими темами: Путешествие в мир танца. Занятие-игра «Давайте познакомимся». Танцевальная игра «Один плюс все!». Упражнения на ориентировку. Игра на внимание «Быстро по местам!».

Позиции рук. Ритмико-гимнастические упражнения. Позиции ног. Игра «Потолок - пол». Постановка корпуса, рук, ног. Игра «Танцевальный паровоз!». Игры под музыку. Танцевальные упражнения: повороты, хлопки, подскоки. Положение «Деми - плие» по I, II, III позициям (полуприседание). Игры на внимание. Танцевальная зарядка. Танцевальный этюд «Новогодняя полька». Положение «Гранд - плие» по I, II, III, позициям. Танцевальный этюд «Пяточка носочек». Переменный шаг. Приставной шаг. Галоп. Подскоки. Определение

такта в музыке. Определение темпа музыкальной композиции. Ускорение темпа движений (ачелерендо). Замедление темпа движений (ритардандо). Характер танцевальной музыки (динамические оттенки). Ходьба с координацией рук и ног. Плавность движений. Закрепление изученных упражнений. Элементы народного танца: хоровод, пляска парная, перепляс, массовый пляс, ковырялочка, елочка. Отработка упражнений. Общеразвивающие упражнения. Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные). Композиция танца: экспозиция, завязка, развитие танца. Подведение итогов.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Название раздела	Количество часов на освоение каждого раздела	Характеристика основных видов деятельности
1.	Инструктаж по ТБ для учащихся. Путешествие в мир танца.	1	Просмотр презентации «Мир танца». Создание атмосферы творчества, пополнение культурологических знаний.
2.	Занятие-игра «Давайте познакомимся». Танцевальная игра «Один плюс все!».	1	Проведение танцевальной игры «Один плюс все!».
3.	Упражнения на ориентировку. Игра на внимание «Быстро по местам!».	1	Строиться в круг, колонну, шеренгу
4.	Танцевальное приветствие. Позиции рук: I, II, III, подготовительное. Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Повтори!»	1	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами, руками
5.	Ритмико-гимнастические упражнения. Позиции ног: I, II, III, V, VI. Игра «Потолок - пол».	1	Наклоны и повороты туловища вправо, влево
6.	Ритмико-гимнастические упражнения. Постановка корпуса, рук, ног. Игра «Танцевальный паровоз!».	1	Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь.
7.	Игры под музыку. Танцевальные упражнения: повороты, хлопки, подскоки. Положение «Деми - плие» по I, II, III	1	Отработка танцевальных движений

	позициям (полуприседание).		
8.	Игры на внимание. Танцевальная зарядка. Танцевальный этюд «Новогодняя полька». Положение «Гранд - плие» по I, II, III, позициям	1	Отработка танцевальных движений
9.	Танцевальная игра «Один плюс все!». «Релевэ» по VI позиции (подъём на полупальцы). Танцевальный этюд «Пяточка носочек».	1	Отработка танцевальных движений
10.	Переменный шаг.	1	Выполнение вместе с педагогом переменного шага вперед и назад. Танцевальное упражнение «Конькобежцы».
11.	Приставной шаг.	1	Выполнение приставного шага. Танец «па де грасс»
12.	Галоп.	1	Выполнение шага галопа вперед, назад и в сторону. Работа над шагом галопа в парах по кругу.
13.	Подскоки.	1	Исполнение подскоков индивидуально, в парах, группах.
14.	Определение такта в музыке.	1	Выполнение музыкально – ритмических заданий на определение сильных и слабых долей муз.произведения.
15.	Определение темпа музыкальной композиции.	1	Исполнение одного и того же упражнения в различном темпе. Игра «Передача мяча по кругу».
16.	Ускорение темпа движений (ачелерендо)	1	Исполнение упражнений в умеренном темпе с постепенным ускорением до быстрого темпа.
17.	Замедление темпа движений (ритардандо)	1	Исполнение упражнений в умеренно темпе с постепенным замедлением темпа.
18.	Характер танцевальной музыки (динамические оттенки).	1	Выполнение различных упражнений под резкое изменение силы звучания муз.произведения. муз.игра «Запев, припев»
19.	Ходьба с координацией рук и ног.	1	Исполнение ходов под различную музыку с разным темповым окрасом, при этом выполняя руками упражнения, а корпусом - повороты.

20.	Плавность движений.	1	Исполнение вместе с педагогом плавных движений под музыку, направленных на развитие растяжки ног, корпуса.
21.	Закрепление изученных упражнений. Игра «Я – учитель»	1	Каждый ученик выступает в роли педагога и показывает остальным упражнения на определенную группу мышц, остальные повторяют.
22.	Элементы народного танца: хоровод.	1	
23.	Элементы народного танца: пляска парная	1	Выполнение народных движений в парах.
24.	Элементы народного танца: перепляс.	1	
25.	Элементы народного танца: массовый пляс.	1	Исполнение классом простейших танцевальный народных движений синхронно.
26.	Элементы народного танца: ковырялочка.	1	Исполнение «ковырялочка» вместе с педагогом и самостоятельно.
27.	Элементы народного танца: елочка.	1	Исполнение «елочки» вместе с педагогом и в комбинациях.
28.	Отработка упражнений.	1	Самостоятельное исполнение элементов народного танца.
29.	Закрепление изученного.	1	Разучивание учебного этюда в народном характере.
30.	Общеразвивающие упражнения.	1	Исполнение вместе с педагогом упражнений направленных на развитие всех групп мышц.
31.	Общеразвивающие упражнения: плавная ходьба на носочках.	1	Исполнение вместе с педагогом шагов на носочках под музыку.
32.	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).	1	Исполнение и разучивание этюдов.
33.	Композиция танца: экспозиция, завязка, развитие танца.	1	Определение завязки и развития на примере балета «Щелкунчик»
34.	Подведение итогов.	1	Самостоятельно исполнение танцевальных этюдов и упражнений разученных в течение года.
всего	34 часа		



## **5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Важным условием выполнения программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996.
2. Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Е.В.Воронина. – Ярославль, 2000.
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
6. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград:Учитель, 2008)
7. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
8. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
9. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
10. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)