



Муниципальное автономное образовательное учреждение
«СОШ р. п.Свободный Базарно-Карабулакского муниципального района
Саратовской области»

<p>«РАССМОТРЕНО»</p> <p>на ШМО классных руководителей</p> <p>Протокол № 1 от 29.08. 2023г.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Заместитель директора по ВР</p> <p> Е.В.Цигика</p> <p>От 28.08.2023г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО</p> <p>Директор МАОУ «СОШ р.п. Свободный Базарно- Карабулакского муниципального района Саратовской области»</p> <p> /Л.М.Варыгина /</p> <p>Приказ № 137/2 от 28.08.2023 г.</p>
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности
«РИТМИКА»

2023г

Составила: Кандрашина С.А.

1. Пояснительная записка к программе

Рабочая программа по ритмике для 1- 5 классов 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;
- ✓ На основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы: программа «Хореография и ритмика».

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 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. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Цель рабочей программы 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.

- **Общая характеристика курса**

- 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.

- **Сроки реализации программы.**

- Программа рассчитана на 1 год обучения
- **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)
- Формы и методы проведения занятий,
- использование эффективных и передовых технологий и дидактических средств.
- 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. 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 (позиции непонимающего, сомневающегося, внимательного слушателя);

-игровые позиции (герой - вдохновитель, заказчик, спорщик);

- рефлексивные позиции (Я-дерево, я - птичка, я - камень, я облако, я - взрослый и т. д.)

Формы оценки результатов.

- показательные выступления.

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

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках художественно-эстетического направления.

Курс внеурочной деятельности предназначен на работу с детьми 1-5 классов. Он посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

В соответствии с учебным планом в 1-5 классах на внеурочную деятельность, по курсу, отводится 68 часов (из расчета 2 часа в неделю). Занятия проводятся в хореографическом зале.

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.

2 Предполагаемые результаты реализации программы.

Личностные результаты и метапредметные результаты.

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
<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</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</p>	<p>- необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных</p>

<p><i>правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</i></p> <p><i>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</i></p> <p><i>-соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;</i></p> <p><i>- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).</i></p> <p><i>- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</i></p>	<p><i>соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</i></p> <p><i>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</i></p> <p><i>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</i></p> <p><i>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</i></p> <p><i>полученные сведения о многообразии танцевального искусства красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения.</i></p> <p><i>способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья</i></p>	<p><i>танцев;</i></p> <p><i>танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты.</i></p> <p><i>- 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;</i></p> <p><i>- импровизировать ;</i></p> <p><i>- работать в группе, в коллективе.</i></p> <p><i>выступать перед публикой, зрителями.</i></p> <p><i>- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект</i></p> <p><i>-иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах</i></p>
--	--	---

		творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.
--	--	--

Уровни воспитательных результатов.

	Воспитательные результаты		
	Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (2 уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (3 уровень)
Проектная деятельность			
Воспитание художественно-творческого потенциала личности ребенка путем совершенствования его танцевальных и музыкальных способностей в процессе саморазвития.	- первоначальные знания, умения и навыки, необходимые в художественно-творческой деятельности; - первоначальные навыки творческого сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	- первоначальный опыт организации самостоятельной творческой деятельности; - первоначальный опыт участия в коллективных мероприятиях (умения выражать себя в различных доступных для ребёнка видах творческой деятельности)	- мотивация к самореализации в самостоятельном творческом поиске; - личный опыт участия в художественных, оздоровительных и социально-образовательных проектах школьников в окружающем школу социуме.

3. Содержание программы внеурочной деятельности - «Ритмика»

1. «Танцевальная азбука» (16 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. (20 часов). «Ритмика, элементы музыкальной грамоты». Роль ритмики в повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с хореографическим залом. 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» (16 ч). 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» (8 ч). 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» (8 ч). 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.

4 Тематический план.

№	Наименование (разделов, модулей) темы	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	«Танцевальная азбука»	16	2	14
2	«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	20	3	17
3	«Беседы по хореографическому искусству»	8	4	
4	«Танец»	16		16
5	«Творческая деятельность»	8		8
Итого		68	9	59

4. Тематическое планирование с определением
основных видов деятельности обучающихся начального образования.

№	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся
1-2	Введение. Что такое ритмика.	2	Роль ритмики в повседневной жизни человека. Техника безопасности.	-беседа о технике безопасности, танце и ритмике. Знакомство с хореографическим залом. -исполнять основные танцевальные движения
3-4	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	2	Основные позиции ног в классическом стиле. Постановка корпуса.	- разучивание и исполнение движений разминки, - разучивание основных позиции рук и ног и ног. -построение в шахматном порядке;
5-6	Позиции рук в классическом стиле. Основные понятия.	2	Основные позиции рук в классическом стиле.	- показывать высоту шага и научиться равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.
7-8	Позиции ног в классическом стиле. Основные понятия.	2	Основные позиции ног в классическом стиле.	
9-10	Понятие о рабочей и опорной ноге.	2	Умение распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.	
11-12	Основные танцевальные точки,	2	Значение диагональной	-исполнять выразительные танцевальные шаги:

	<i>шаги. Диагональ, середина.</i>		<i>работе.</i>	<ul style="list-style-type: none"> -разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали; -подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций;
13-14	<i>Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.</i>	2	<i>Умения быстро менять направление и характер движения.</i>	<ul style="list-style-type: none"> -крестное исполнение парами по прямой; -соблюдать расстояние между парами. -разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали; -подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций;
15-16	<i>Танцевальный элемент «Марш».</i>	2	<i>Марш танцевально, попадая в такт музыки, темы марша.</i>	<ul style="list-style-type: none"> -крестное исполнение парами по прямой; -соблюдать расстояние между парами. - определять тему «марш».
17-18	<i>Перестроения. «Линии».</i>	2	<i>Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.</i>	
19-20	<i>Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).</i>	2	<i>Исполнение различных мелодий.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ритмично исполнять различные мелодии; - ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп); -принимать участие в игре - «Повтори ритм».
21-22	<i>Ритмический рисунок.</i>	2	<i>Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии</i>	<ul style="list-style-type: none"> -похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.
23-24	<i>Ритмическая схема. Ритмическая игра.</i>	2	<i>Ритмическая игра.</i>	

25-26	Пластичная гимнастика.	2	Упражнения для развития плавности и мягкости движений под музыку	-упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений; -крестное исполнение парами по прямой; -соблюдать расстояние между парами.
27-28	Элементы асимметричной гимнастики.	2	Умения быстро менять направление и характер движения.	- парное исполнение соблюдая музыкальные средства выразительности. -уметь применять упражнения на напряжение и расслабление мышц
29-30	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	2	Работа в паре. Упражнения на синхронность	тела; -контролировать процесс правильного дыхания во время выполнения движений.
31-32	Гимнастика.	2	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	
33-34	Упражнения на развитие тела под музыку.	2	Значение общеразвивающих упражнений в танцевальном искусстве	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
35-36	Красота движений.	2	Понятие о характере музыки и его разнообразие.	
37-38	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	2		Определять танцы: бальные, народные; -подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций;
39-40	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	2	Рассказ о развитии бального танца.	

41-42	<i>Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.</i>	2	Знакомство с танцами народов РФ	
43-44	<i>Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.</i>	2		
45-46	<i>Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.</i>	2	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	<ul style="list-style-type: none"> -исполнение танцевальных этюдов; -исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса; -исполнять работу индивидуально, и в паре; -основы и позиции народного экзерсиса. -коллективное исполнение и разучивание танцевальных элементов; - работа по кругу и по диагонали. -отработка движений по линиям.
47-48	<i>Элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка, гармошка.</i>	2	Элементы народных плясок.	
49-50	<i>Элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка, гармошка.</i>	2		
51-52	<i>Простейшие фигуры в танцах.</i>	2	Разучивание танца в паре.	
53-54	<i>Танец «Полька».</i>	2	Разучивание танца	
55-56	<i>Танец «Полька».</i>	2	«Полька». Основные движения.	<ul style="list-style-type: none"> -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.
57-58	<i>Танец «Вальс».</i>	2	Разучивание танца	
59-60	<i>Танец «Вальс».</i>	2	«Вальс». Основные движения.	

				- исполнение танца «Вальс» и «Полька».
61-62	Этюдная работа.	2	Игры. Понятие пантомима.	участвовать в совместной деятельности; -сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки;
63-64	Образные танцы.	2	Значение образа в танце.	-сочетание музыки и движений;
65-66	Театрализация и танец.	2	Разыграй сказку.	-импровизация по подгруппам; -оценка исполнение подгрупп. -участвовать в совместной деятельности, создании образа; -передать характер персонажей сказки; -реагировать на музыкальное вступление и динамические оттенки музыки; -исполнение танцевального образа индивидуально.
67-68	Урок-смотр знаний. выступление	2	Зачетное задание основные танцевальные термины и позиции, индивидуально. Исполнение танцевальных номеров	освоение сложных видов движений: шаг на припадании, переменный шаг, шаг польки, различные виды галопа, -освоение навыков актерского мастерства; -умение соревноваться и добиваться желаемого результата. -работа над артистичностью и выразительностью.

Итого: 68 часов

5. Учебно-методическое обеспечение.

- *Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (М., 2008)*
- *Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)*
- *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)*
- *Роот З.Я. Танцы в начальной школе Практическое пособие М., Айрис Пресс, Айрис дидактика, 2007*
- *Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В.*
- *Учите детей танцевать. Учебно-методическое пособие. М., Владос 2002*

Электронные ресурсы.

- <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://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,75312/Itemid,118/
- <http://purpeulybkatanec.webnode.ru/news/rabochaya-programma-po-ritmike-v-sootvetstvii-s-fgos-dlya-2-klassa/>
- <http://3klass.zapto.org/portugal/?query=&charset=utf-8>

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Технические средства обучения.

- ✓ *Ноутбук*
- ✓ *Колонки*
- ✓ *хореографический класс*
- ✓ *Зеркала*
- ✓ *музыкальный центр*

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.

Музыка для бальных танцев. ALL TIMES/

•