

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ФЕДОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2  
С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»**

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Протокол заседания методического объединения учителей от <u>30.08.2023</u> г. № <u>3</u> Руководитель МО	Протокол заседания методического совета от 30.08.2023г. № <u>6</u> Заместитель директора	Приказ от 31.08.2023 г. № <u>590</u> Директор школы
_____ /Р.Ш.Теймурова /	_____ /О.Г.Маврина/	_____ / С.В. Капитонов/

Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности

«Ритмика»

*(название)*

6-8

*(класс)*

гп. Федоровский, 2023-2024уч.г.

### Пояснительная записка

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО) основная образовательная программа основного общего образования реализуется через учебную и внеурочную деятельность, осуществляемую в формах, отличной от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования. Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Ритмика» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО к структуре программы воспитания и социализации учащихся, учитывает основные задачи развития образования в регионе (повышение эффективности системы воспитания и социализации обучающихся и воспитанников), определяет содержание и организацию внеурочной деятельности.

Данная программа является *модифицированной*, написанной 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., учителя хореографии высшей категории неполной средней школы №39 г. Рыбинска; программа «Хореография» 1-8 классы Пантелеевой Т.И. - учителя средней школы №66 г. Тюмени.

Курс введен в часть *учебного* плана, формируемого образовательным учреждением в рамках художественно-эстетического направления. Цель программы - воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Актуальность данного курса состоит в том, что в процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической 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. 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.

Программа разработана для детей 12-14 лет. Именно этот возраст особенно благоприятен для начала серьезной и постоянной работы по введению ребенка в мир самостоятельного творчества: за плечами ребенка уже немалый путь психического развития, он «накопил» многое, что может стать предпосылками художественно-эстетических творческих способностей.

Среди психологических черт, благоприятных для эстетического развития, следует назвать неотделимость эмоций и познавательных процессов – восприятия, памяти, мышления. Занятия внеурочной деятельностью по данной программе - благоприятное условие для развития воображения, эмоционального выплеска, музыкальности, координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора. Ведь они открывают для ребенка потенциальную возможность пользоваться средствами хореографии для выражения собственного эмоционального отношения.

Благодаря всему этому, складываются условия, при которых каждый ребенок переживает успех, самостоятельно справляясь с встречающимися трудностями на пути создания хореографического номера. В целом происходит личностный рост человека, обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к саморегуляции чувств и поведения, развивается творческая активность, что «является базовым ориентиром федеральных образовательных стандартов».

Группы учащихся могут формироваться как одновозрастные, так и разновозрастные. В коллективе разновозрастных групп – дети помогают друг другу, дополняя друг друга, старшие делятся умением и опытом, младшие - своей фантазией, эмоциональностью и непосредственностью.

### Основная часть Паспорт программы

Наименование программы	«Ритмика»
Направленность программы	Спортивно-оздоровительное
Основание для разработки программы	- Федеральные государственные образовательные стандарты; - Положение о внеурочной деятельности учреждения
Разработчик программы	Учитель Шандер Т.И.
Заказчик	МБОУ «Федоровская СОШ №2 с углубленным изучением отдельных предметов»
Цель программы	Развитие творческого потенциала каждого ребенка, овладение учащимися навыками коллективного взаимодействия и общения по средствам хореографии
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;</li> <li>• Формирование общих представлений о культуре движений;</li> <li>• Формирование культуры общения между собой и окружающими;</li> <li>• Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях;</li> <li>• Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности;</li> <li>• Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцевальных этюдах;</li> <li>• Воспитание организованной, гармонически развитой личности;</li> </ul>
Целевые группы программы	Учащиеся 6-8 классов
Исполнители основных мероприятий	Администрация МБОУ «Федоровская средняя общеобразовательная школа №2 с углублённым изучением отдельных предметов», учитель ритмики

Ожидаемый результат	- успешно реализуемая программа внеурочной деятельности; - образовательные проекты, участие в мероприятиях и конкурсах в рамках художественно - эстетической направленности; - методические разработки по данной направленности; - участие в хореографических конкурсах.
Сроки реализации программы	1 год (34 часов)
Система контроля программы	организации исполнения общий контроль за ходом реализации Программы осуществляет директор МБОУ «Федоровская средняя общеобразовательная школа №2 с углублённым изучением отдельных предметов»; оперативный контроль - заместитель директора по учебно - воспитательной работе.
Ресурсное обеспечение программы	- кадровое (администрация, педагоги, педагоги-психологи и т.д); - материально-техническое (специализированный хореографический класс, ноутбук, колонки, музыкальный центр); - финансовое; - учебно-методическое пособия, интернет-ресурсы и др.

**Формы и методы проведения занятий, использование эффективных и передовых технологий и дидактических средств.**

Содержание программного материала, структура Программы и 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. 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.)

### **Предполагаемые результаты реализации программы «Ритмика».**

#### *Личностные результаты*

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Личностные результаты освоения рабочей программы по данному предмету для основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и расширения опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- **гражданское воспитание:** становление ценностного отношения к истории и развитию танцевальной культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- **патриотическое воспитание:** уважать традиции и принципы во время спортивных мероприятий; проявление уважительного отношения к соперникам во время творческой деятельности, во время подвижных, танцевальных игр и творческих выступлений;
- **духовно-нравственное воспитание:** формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных, танцевальных игр и творческих выступлений, выполнения совместных учебных заданий;
- **эстетическое воспитание:** уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- **ценностного отношения к жизни и здоровью:** стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- **ценности научного познания:** проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий хореографической, физической культурой и историей на их показатели;

- **трудового воспитания:** анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- **экологического воспитания:** готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом, туризмом;
- **адаптации к меняющимся условиям социальной и природной среды:** выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

*Метапредметные результаты*

**регулятивные:**

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

**познавательные:**

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

**коммуникативные:**

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы;

*Предметные результаты*

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях и темпу, не мешая друг другу;
- ориентировать в пространстве (без музыки, так и под музыку);
- ритмично выполнять несложные движения руками, ногами и головой;
- выполнять несложные движения.

**Требования к результатам обучения курса «Ритмика» к концу года**

**Раздел «Ритмика»**

- отмечать в движении сильную долю такта, музыкальные фразы, акценты, предложения;

- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- сочинять ритмический рисунок;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- иметь понятия об основных танцевальных направлениях: народная, бальная, классическая, современная, эстрадная, историко-бытовая;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- уметь быстро и четко ориентироваться в пространстве.

#### **Раздел «Танцевальная азбука»**

- знать позиции ног и рук классического танца;
- уметь исполнять основные упражнения у палки и на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, синхронность, изоляция, название упражнений;
- современного танца: знать положения рук, стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- разучить основные движения современного танца: изоляция всех частей тела, понятие (ось, флет бег, рол, рол ап, дольфинг)
- познакомиться с основными правилами танцевального этикета.

#### **Раздел «Беседы по хореографическому искусству»**

- развитие танца;
- историко-бытовой танец;
- бальный танец;
- развитие национального костюма;
- история народного танца РФ, их особенности, костюмы.

#### **Раздел «Творческая деятельность»**

- раскрытие творческих способностей;
- иметь представления о народных играх.
- развитие организованности и самостоятельности

#### **Раздел «Танец»**

- Понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно.
- Уметь исполнять: танцевальный этюд на изученных танцевальных движениях.
- Уметь исполнять: народные танцы, построенные на изученных танцевальных движениях, эстрадные, бальные, современные, историко-бытовые танцы с использованием изученных движений.
- Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

## Содержание программы

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука
3. Беседы по хореографическому искусству
4. Творческая деятельность.
5. Танец.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

### «Ритмика»

Роль ритмики в повседневной жизни. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкально-развивающие игры для школьников, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

### «Танцевальная азбука»

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и эстрадного и современного танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

### «Беседы по хореографическому искусству»

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течение 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 другими 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.



### **«Творческая деятельность»**

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 этом разделе детям предоставляется возможность «побыть» хореографом, постановщиком, репетитором, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия, определить их лидерские качества.

### **«Танец».**

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических, современных, бальных и эстрадных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. Изучение танцевальных комбинаций, отработка выученных элементов. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. Выступление на общешкольных мероприятиях, обсуждение (что получилось, что не получилось, над чем еще необходимо поработать).

### **Система отслеживания и оценивания результатов обучения**

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях различного уровня. Предусматривает взаимодействие с социальными партнерами: БУ «КЦСОН» «Содействие», МАУ ДО «Центр Детского Творчества», МАУ КДЦ «Премьер» и др.

Эффективной формой оценивания и подведения итогов деятельности обучающихся является портфолио. Портфолио – это сборник работ и результатов творческой деятельности учащегося, которые демонстрируют его усилия, прогресс и достижения на различных этапах жизни.

Итоговым этапом освоения программы является общешкольное мероприятие «Фестиваль детского творчества», на котором каждый учащийся или группа учащихся демонстрирует свои достижения в виде выступления.

### Учебно-тематический план 6-8 классы

№	Наименование разделов	Кол - во часов	В том числе		Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы ЭОР
			Теоретические занятия	Практические занятия		
1.	«Ритмика»	7	3	4	Рассказ. Практическая работа	<a href="https://znanio.ru/media/chto-dolzhen-znat-tantsor-o-muzyke-znakomstvo-detej-s-elementarnymi-ponyatiyami-muzykalnoj-gramoty-neobhodimymi-dlya-zanyatij-tantsami-v-pomosch-horeografu-i-kontsertmejsteru-2524665">https://znanio.ru/media/chto-dolzhen-znat-tantsor-o-muzyke-znakomstvo-detej-s-elementarnymi-ponyatiyami-muzykalnoj-gramoty-neobhodimymi-dlya-zanyatij-tantsami-v-pomosch-horeografu-i-kontsertmejsteru-2524665</a> <a href="https://youtu.be/N9UVc8nMLcA">https://youtu.be/N9UVc8nMLcA</a>
2.	«Танцевальная азбука»	8	3	5	Практическая работа	<a href="https://drive.google.com/file/d/1B0FFEINEb5zEmOamqzx7rYhL2hUhe3P/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1B0FFEINEb5zEmOamqzx7rYhL2hUhe3P/view?usp=sharing</a>
3.	«Беседа по хореографическому искусству»	4	4	-	Беседа, лекция.	<a href="https://youtu.be/UUIqE3WTU8s">https://youtu.be/UUIqE3WTU8s</a> <a href="https://youtu.be/SahcfV8N_BA">https://youtu.be/SahcfV8N_BA</a> <a href="https://docs.google.com/presentation/d/193McDUfj8TzRXztlKZg3ZGOoW4AgzABx/edit?usp=sharing&amp;oid=117632361348284453464&amp;rtpof=true&amp;sd=true">https://docs.google.com/presentation/d/193McDUfj8TzRXztlKZg3ZGOoW4AgzABx/edit?usp=sharing&amp;oid=117632361348284453464&amp;rtpof=true&amp;sd=true</a>
4.	«Творческая деятельность»	4	-	4	Занятие - игра	<a href="https://docs.google.com/document/d/19KsjZSYGrkP6NC48KeyaFZ3J99i8GMjnlVE7d_Y3No8/edit?usp=sharing">https://docs.google.com/document/d/19KsjZSYGrkP6NC48KeyaFZ3J99i8GMjnlVE7d_Y3No8/edit?usp=sharing</a> <a href="https://studbooks.net/1131006/kulturologiya/obraz_tants_e">https://studbooks.net/1131006/kulturologiya/obraz_tants_e</a>
5.	«Танец»	11	-	11	Практическая работа. Самостоятельная работа	<a href="https://docs.google.com/document/d/16yq9tsRaaM0Kt5SvmozJ6jlf7DXi8lln/edit?usp=sharing&amp;oid=117632361348284453464">https://docs.google.com/document/d/16yq9tsRaaM0Kt5SvmozJ6jlf7DXi8lln/edit?usp=sharing&amp;oid=117632361348284453464</a> <a href="https://docs.google.com/document/d/16yq9tsRaaM0Kt5SvmozJ6jlf7DXi8lln/edit?usp=sharing&amp;oid=117632361348284453464&amp;rtpof=true&amp;sd=true">https://docs.google.com/document/d/16yq9tsRaaM0Kt5SvmozJ6jlf7DXi8lln/edit?usp=sharing&amp;oid=117632361348284453464&amp;rtpof=true&amp;sd=true</a>
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>		

#### **Список источников:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования - М.: Просвещение, 2013г.
2. Программа «Ритмика и танец» 1-8 классы: учителя хореографии высшей категории неполной средней школы №39 г. Рыбинска; программа «Хореография» 1-8 классы Пантелеевой Т.И - учителя средней школы №66 г. Тюмени.
3. «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование» / под редакцией В.А. Горского. - М.: Просвещение, 2011г.

#### **Учебно-методическое обеспечение.**

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат» - М.: ТЦ Сфера, 2009г.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - М.: Айрис Пресс, 1999г.
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» - С.-П., 2000г.
4. Воронина И. «Историко-бытовой танец» - М.: Искусство, 1980г.
5. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина - Волгоград: Учитель, 2008г.
6. Учите детей танцевать. Учебно-методическое пособие. - М., Владос, 2002г.
7. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу» - М., 2008г.