

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №31» г. Белгорода**

<p align="center"><b>«Рассмотрено»</b> Руководитель ШМО _____ Прохорова Л. П. <b>Протокол № 1</b> <b>от «27» августа 2023г.</b></p>	<p align="center"><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора МБОУ СОШ № 31 г. Белгорода _____ Зенина С. О. <b>«30» августа 2023 г.</b></p>	<p align="center"><b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ СОШ №31 г. Белгорода _____ Беседин Д.А. <b>Приказ № 304</b> <b>от «01» сентября 2023 г.</b></p>
---	--	--

**Рабочая программа внеурочной деятельности «Ритмика»**

**5 класс**

**Программа рассчитана на 1 год обучения**

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности программы.....	3
2. Цель рабочей программы «Ритмика».....	4
3. Формы и методы проведения занятий.....	6
4. Предполагаемые результаты реализации программы.....	7
II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
III. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	
IV. Учебно-методическое обеспечение.....	18

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Занятия хореографией оказывают положительное влияние на организм детей: профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы; улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости, приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие двигательной памяти.

Детская хореография способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, делают его психику более пластичной и координированной.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Хореография»** разработана на основании Закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 (ред. от 29.12.2014 г.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 29.12.2014 г.).

Учебный курс «Хореография» направлен на формирование общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Учебный предмет изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, подкрепленных практическими занятиями и показательными выступлениями.

**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 хореографией 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, развития 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 «Хореография» предназначен на работу с детьми 5 класса. Он посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

**В соответствии с учебным планом** в 5-х классах на внеурочную деятельность, по курсу «Хореография», **отводится 34 часа** (из расчета 1 час в неделю). Занятия проводятся в хореографическом зале.

### **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.

## **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 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.

### **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 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.**

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.

### **Формы оценки результатов.**

Показательные выступления.

#### **Предполагаемые результаты реализации программы.**

##### **Личностные:**

- знать 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.
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.
- соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;
- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

##### **Метапредметные:**

- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

полученные сведения о многообразии танцевального искусства

красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения.

способность выполнения музыкально-ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья

### **Предметные:**

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

У учащихся формируются умения:

- понимать роль хореографии в жизни человека; различать лирические, эпические, драматические образы в танце; определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю - танец классический, народный, эстрадный, современный;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- исполнять изученные танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях класса, школы.

### **1. Развитие музыкальности**

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, высказываться о музыке, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями, включая классические и современные произведения;
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и тонкие нюансы: изящество, тревожность, грусть, безмятежность и восторг и т.д. Уметь в слове выразить характер движений, подбирая точные эпитеты;

- развитие умения различать и выражать в движении основные средства музыкальной выразительности: темп (разнообразный, а также ускорения и замедления), динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); ритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3-частную форму произведения (с малоконтрастными по характеру частями), а также другие структуры сочинений — вариации, рондо. Уметь правильно пользоваться простейшими музыкальными терминами: ритм, темп, динамика и т.д.
- развитие способности различать жанр произведения — плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец), песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш (разный по характеру) — и выражать это в соответствующих движениях, в словесных описаниях, использовать элементарные музыкальные термины и понятия (например, "мелодия", "аккомпанемент", "регистр" и др.).

## 2. Развитие двигательных качеств и умений

- Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений. Основные: ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением; бег — легкий, ритмичный, передающий различные образы; широкий, острый, с остановками, пружинящий бег; прыжковые движения — разнообразные сочетания прыжков на одной и на двух ногах на месте, с продвижением вперед, различные виды галопа, поскоков ("легкий" и "сильный"), на скакалке и др.;
- общеразвивающие упражнения — на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, с предметами и без них;
- имитационные движения — разнообразные образно-игровые движения, жесты, раскрывающие понятный детям образ, динамику его настроений или состояний природе, в настроениях человека и животных, в вымышленных игровых ситуациях);
- плясовые движения — элементы народных плясок и детского бального танца, танцевальные упражнения, включающие асимметрию (из современных, ритмических танцев), а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические движения: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, шаг с каблучка, вальсовый шаг.

## II .СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

«Азбука классического танца»

«Танцы народов мира. Историко-бытовой танец, бальный»

«Современный танец»

«Репетиционно-постановочная работа»

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.

**Раздел «Азбука классического танца».** 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. Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся. Классический тренаж вырабатывает умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении, воспитывают точность исполнения движения, мышечную координацию. Усвоив правила исполнения движений классического танца (экзерсис у станка), учащиеся переносят эти правила на исполнение любого движения, изучаемого на уроке. Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся. **Раздел «Танцы народов мира. Историко-бытовой танец, бальный».** 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. Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит - усвоение тренировочных упражнений на середине зала, - ритмические упражнения, - разучивание танцевальных композиций. Вначале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию. Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции. Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит: партерная гимнастика; тренаж на середине зала; танцевальные движения; композиции различной координационной сложности.

**Раздел «Современный танец».** Известно, что увлечения детей современными зажигательными ритмами разнообразных танцевальных жанров с использованием трюков не менее сильно, чем классическим танцем. В конце XIX - начале XX века в Германии и Америке зарождается современное направление хореографии - танца модерн. Истоки зарождения проявились в искусстве Айседоры Дункан, педагога Э. Жака-Далькроза. Это стремление создать новую хореографию, отвечающую потребностям человека XX столетия, получило большую поддержку. основополагающие принципы данного направления: отказ от канонов в противовес танцу классическому, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. Это направление в хореографическом искусстве стало очень привлекательным для детских хореографических коллективов, т.к. классический танец довольно труден для изучения и доступен далеко не всем воспитанникам, а принципы освоения современного танца помогают достигать любому ребенку самовыражения через движения. С каждым годом все больше и больше российских балетмейстеров и педагогов-хореографов обращаются к современному танцу. И даже во всех главных академических театрах страны в последние годы практикуются постановки на базе современной хореографии и пластики.

**Раздел «Репетиционно-постановочная работа».** Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар. Также проводится анкетирование учащихся в начале года по принципу «нравится» - «не нравится», «интересно - не очень интересно». Результаты анализа и анкетирования помогают подобрать правильно не только репертуар танцевальных постановок, но и музыкальный репертуар и темы бесед для раздела «Танец сегодня».

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Обеспечение образовательного процесса	Общие учебные умения, навыки, способы деятельности	Дата проведения
1	<b>I четверть: Азбука классического танца.</b> Поклон в гусарском стиле Маршировка по залу.	Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц.	Распределять работу при совместной деятельности. Организовывать работу в группе. Исполнять различные по характеру танцевальные произведения.	
2	Коллективнопорядковые упражнения. Позиции ног.	Основные группы мышц верхнего плечевого пояса.	Разучивать и исполнять образцы музыкально-танцевального творчества.	
3	Коллективнопорядковые упражнения Позиции рук.	Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета.	Сравнивать особенности исполняемых упражнений.	
4	Движения классического танца. Деми-плие.	Различные отделы позвоночника и их специфика.	Анализировать	
5	Движения классического танца. Батман-танцю вперед,			

	в сторону, назад.	Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы.	жанрово-стилистические особенности упражнений. Наблюдать за процессом и результатом танцевального развития на основе сходства и различий.	
6	Движения ронд де жамб партер	Основные группы мышц ног.		
7	Танцевальная комбинация из прыжков.	Общеукрепляющее и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров		
8	Танцевальные движения - бег, подскоки, галоп.	Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением.		
9	<b>II четверть: «Танцы народов мира. Элементы историко-бытового танца»</b> Разучивание основного шага польки вперед.	Изучение ритмически простых линейных и парных танцев. Подготовка танцевальных номеров для праздничных мероприятий.	Распределять работу при совместной деятельности. Организовывать работу в группе. Исполнять различные по характеру танцевальные произведения.	
10	Разучивание основного шага польки назад.	Ознакомление с наиболее типичными формами исторического	Наблюдать и оценивать интонационное богатство	
11	Отработка основного шага польки.			

12	Работа в паре над шагом польки.	танца данной эпохи, его элементами и манерой исполнения.	танцевального мира.	
13	Разучивание шага польки с подскоком.			
14	Разучивание шага польки с простым шагом.			
15	Композиции из пройденных движений. Танец «Кадетская» полька			
16	Композиции из пройденных движений. Танец «Кадетская» полька			
17	<b>III четверть: «Элементы бального танца. Репетиционно-постановочная работа»</b> Отработка движения «вальсовая дорожка».	Ритмические упражнения и движения. Основные движения бального танца. Поклоны. Основные положения рук, головы корпуса. Учебная комбинация. Подготовка репертуара.	Осуществлять коллективную танцевально-музыкальную деятельность (на основе музыкально-исполнительского замысла), корректировать собственное исполнение. Воспринимать профессиональное и танцевальное творчество народов мира. Соотносить интонационно-мелодические особенности танцевального	
18	Отработка движения «балансе» в сторону.			
19	«Вальс»- повторение движений танца			
20	Отработка танцевальной композиции			
21	«Ритмичный фокстрот». Знакомство и отработка новых движений и фигур			

	танца.		творчества своего народа и народов других стран мира.	
22	Шаг фокстрота по кругу.			
23	Шаг фокстрота в повороте.			
24	Шаг фокстрота в паре.			
25	Танцевальная композиция «Фокстрот».			
26	Танец «Фокстрот». Репетиционная работа.			
27	<b>IV четверть:</b> <b>«Элементы современного танца» 1.</b> Тренаж современной пластики.	Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения, а также примерами композиций танцев. Работа над качеством исполнения	Сравнивать полученные результаты с учебной задачей. Оценивать свою деятельность и деятельность других. Ориентировать я в движениях современного танца.	
28	Отработка динамичных движений головы, плеч, корпуса.	танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая.	Наблюдать за процессом и результатом танцевального развития на основе сходства и различий. Исследовать: определять форму	
29	Отработка доступных элементов акробатики.			
30	Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.			
31	Разучивание комбинаций.			

32	Отработка исполнительского мастерства.		построения музыкального произведения. Импровизировать: создавать современные танцевальные композиции	
33	Работа над этюдами.			
34	Репетиционная работа			

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

#### *Технические средства обучения.*

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

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

- Шершнева 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)
- Рот 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