

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 С. МРАКОВО

«Рассмотрено»
Руководитель МО
Максимов С.Н.
Протокол № 1
от « 26 » 08 2020 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УМР
Ахмедьянова Г.З. /Ахмедьянова Г.З.



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 1 с. Мраковс
/Арсланбаев И. Р.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Ритмика»

для 5 классов

Срок реализации 1 год

Составитель: Миннекаевой Р.Г.
Учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Мраково
2020

Пояснительная записка

Рабочая программа «Ритмика» предназначена для обучающихся 5-х классов и составлена в соответствии с документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (редакция от 02.06.2016 г. с изм. и доп. вступ. в силу с 01.07.2016 г.);
- приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373, зарегистрированного Минюстом России 22.12.2009 года № 15785, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции от 29.12.2014 г. №1643, зарегистрирован Минюсте России 06.02.2015 г., №35916);
- приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 г. №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373(зарегистрирован Министерством Юстиции РФ 02.02.2016 г., №40936)

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич – М. Просвещение, 2014., имеет спортивно-оздоровительную направленность и реализуется во внеурочной деятельности.

Актуальность:

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

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

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства в режиме внеурочной деятельности. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Цели :

-приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи:

- объяснить детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- привить интерес к занятиям, любовь к танцам;
- гармонически развить танцевальные и музыкальные способности, память и внимание;
- узнать о разнообразии танцевальных образов;
- развить выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- воспитать культуру поведения и общения;
- развить творческие способности;
- организовать здоровый и содержательный досуг.

УМК:

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014)
- «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор:

пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. - М.: Просвещение, 2011.- 223с.

Преимущества:

- Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.
- Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.
- В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 11-12 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Ценностные ориентиры содержания курса «Ритмика»

Содержание курса «Ритмика» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, чувство такта и ритма, чувство слуха музыки. Основная функция игры — воспитание национального самосознания. Ритмика, танцы, аэробика наиболее привлекательны и доступны, так как соответствуют психологическим особенностям этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности. Курс «Ритмика» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций):

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на детей школьного возраста 11-13 лет. Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 34 часа. Продолжительность занятий: 45 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика».

К числу планируемых результатов освоения курса программы отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на необходимом уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Требования выполнения УУД к концу освоения курса

По окончании курса обучающийся сможет:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш-песня-танец;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры $2/4$, $3/4$, $4/4$;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;

2. Танцевальная азбука:

- знать 3 позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать 3 танцевальных термина;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать 2 положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробь простые,

3. Танец:

- Знать и уметь применять 5 понятий: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

По окончании реализации программы дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях, фигурную польку, вальс — променад, русские танцы с

использованием элементов хоровода и перепляса, иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

4. Творческая деятельность:

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

Тематическое планирование, 5 класс

№	Количество часов	Тема занятий	Дата по плану	Дата по факту
1	1	Элементы музыкальной грамоты		
2	10	Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика		
3	4	Построения и перестроения		
4	2	Слушание музыки		
5	1	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия. Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Выполнение упражнений для улучшения гибкости и растяжки		
6	1	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца. Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Четкое ориентирование в классе, качественное перестроение по линиям танца.		
7	2	Упражнения на ориентацию в		

		пространстве.		
8	2	Образные танцы (игровые).		
9	2	Постановка танцевальной композиции.		
10	1	Аэробика. Ритмические упражнения. Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Выполнение упражнений для улучшения гибкости и растяжки		
11	1	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений с предметом.		
12	1	Упражнения на расслабление мышц. Растяжка. Активизация внимания.. Выполнение упражнений для улучшения гибкости и растяжки		
13	2	Музыкально — танцевальные игры.		
14	2	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Активизация внимания Выполнение Упражнений. Участие в совместной творческой деятельности. Качественное исполнение		

		Движений.		
15	2	Фитнес		
Итого	34			

Используемая литература.

- Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
- Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
- Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
- Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
- 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)
- Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
- Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
- Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
- Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
- Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)
- Учебно-методический комплекс.
- Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (-Киев: Музична Україна, 1985)
- Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
- Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
- Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)