

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Семеновка»  
Аркадакского района Саратовской области**

<b>«Рассмотрено»</b>	<b>«Согласовано»</b>	<b>«Принято»</b>	<b>«Утверждено»</b>
Руководитель МО _____/_____/_____ ФИО	Заместитель директора по УВР _____/_____/_____ ФИО	на Педагогическом Совете школы	Директор МБОУ «СОШ с. Семеновка» _____/_____/_____ ФИО
Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г.	«__» _____ 20__ г.	Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г.	Приказ № _____ от «__» _____ 20__ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по внеурочной деятельности**

(направление: спортивно – оздоровительное)

**«РИТМИКА»**

**для обучающихся 5-8 классов**

Составитель(и):  
учитель(я) МБОУ «СОШ с.Семеновка»  
Алпатова Н.Е. / \_\_\_\_\_ /

с. Семеновка  
**2019 - 2024** годы

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«РИТМИКА» для 5-8 классов составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Государственный образовательный стандарт начального (основного, среднего) общего образования 2004 года;
- Федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22.12.2009 г., регистрационный номер 15785) с изменениями (приказы Минобрнауки России от 26.11.2010 г. № 1241, зарегистрирован в Минюсте России 04.02.2011 г., регистрационный номер 19707, от 22.09.2011 г., № 2357, зарегистрирован в Минюсте России 12.12.2011 г., регистрационный номер 22540),
- приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015г № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального образования»,
- Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897, зарегистрирован в Минюсте России 01.02.2011 г., регистрационный номер 19644) с изменениями (приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1644);
- приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015г № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
- Примерная программа по внеурочной деятельности «РИТМИКА» 5-8 классы.
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ педагогов МБОУ «СОШ с.Семеновка»»
- Учебный план МБОУ «СОШ с.Семеновка».

Рабочая программа адресована учащимся 5-8 класса Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ «СОШ с. Семеновка».

Программа объемом 34 часа изучается в течение 1 учебного года (1 часов в неделю).

***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.*

*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)*

#### **УМК включает:**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Детский фитнес. М., 2006.
5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
6. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
8. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
9. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.
10. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ
11. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ
12. Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В.Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.
13. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.

14.Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ 1. [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru) 2. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru) 3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)  
4. [www.tangodance.by](http://www.tangodance.by) 5. [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

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

#### *Личностные*

- 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.).
- выразить 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 .

## **Содержание программы внеурочной деятельности - «Ритмика».**

**1. «Танцевальная азбука» (8 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. (10 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» (8 часа).** 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» (4 часа).** 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» (4 часа).** 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.

#### Тематический план.

№	Наименование (разделов, модулей) темы	Всего часов	Количество часов	
			Аудиторных	Неаудиторных
1	«Танцевальная азбука»	9	2	5
2	«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	9	3	6
3	«Беседы по хореографическому искусству»	4	4	
4	«Танец»	8		8
5	«Творческая деятельность»	4		4
Итого		34	9	25

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Семеновка»  
Аркадакского района Саратовской области**

<b>«Рассмотрено»</b>	<b>«Согласовано»</b>	<b>«Принято»</b>	<b>«Утверждено»</b>
Руководитель МО _____/_____/_____ ФИО Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г.	Заместитель директора по УВР _____/_____/_____ ФИО «__» _____ 20__ г.	на Педагогическом Совете школы Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г.	Директор МБОУ «СОШ с. Семеновка» _____/_____/_____ ФИО Приказ № _____ от «__» _____ 20__ г.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по внеурочной деятельности**

(направление: спортивно – оздоровительное)  
**«РИТМИКА»**

**для обучающихся 5-8 классов**

Составитель:  
учитель  
Алпатова Н.Е. / \_\_\_\_\_ /

с. Семеновка  
**2019 - 2024** годы





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

№	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся
	план	факт				
«Танцевальная азбука» (9 часов)						
1			Введение. Что такое ритмика.	1	Роль ритмики в повседневной жизни человека. Техника безопасности.	-беседа о технике безопасности, танце и ритмике. Знакомство с хореографическим залом. -исполнять основные танцевальные движения
2			Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	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;
3			Позиции рук в классическом стиле. Основные понятия.	1	Основные позиции рук в классическом стиле.	- показывать высоту шага и научиться равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.
4			Позиции ног в классическом стиле. Основные понятия.	1	Основные позиции ног в классическом стиле.	
5			Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	Умение распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.	

6			Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	Значение диагональной работе.	-исполнять выразительные танцевальные шаги: -разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали;
7			Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1	Умения быстро менять направление и характер движения.	-подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций; -крестное исполнение парами по прямой;
8			Танцевальный элемент «Марш».	1	Марш танцевально, попадая в такт музыки, темы марша.	-соблюдать расстояние между парами. -разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали;
9			Перестроения. «Линии».	1	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.	-подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций; -крестное исполнение парами по прямой; -соблюдать расстояние между парами. - определять тему «марш».

«Ритмика, элементы музыкальной грамоты» (9 часов)

1 0			Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1	Исполнение различных мелодий.	ритмично исполнять различные мелодии; - ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп); -принимать участие в игре - «Повтори ритм».
1 1			Ритмический рисунок.	1	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	-похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

1 2			Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1	Ритмическая игра.	
1 3			Пластичная гимнастика.	1	Упражнения для развития плавности и мягкости движений под музыку	-упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений; -крестное исполнение парами по прямой;
1 4			Элементы асимметричной гимнастики.	1	Умения быстро менять направление и характер движения.	-соблюдать расстояние между парами. - парное исполнение соблюдая музыкальные средства выразительности.
1 5			Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	Работа в паре. Упражнения на синхронность	-уметь применять упражнения на напряжение и расслабление мышц тела; -контролировать процесс правильного дыхания во время выполнения движений.
1 6			Гимнастика.	1	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	
1 7			Упражнения на развитие тела под музыку.	1	Значение общеразвивающих упражнений в танцевальном искусстве	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности;
1 8			Красота движений.	1	Понятие о характере музыки и его разнообразие.	-точности и ловкости движений;

«Беседы по хореографическому искусству» (4 часа)

19		Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	Рассказ о развитии бального танца.	Определять танцы: бальные, народные; -подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций;
20		Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1		
21		Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1	Знакомство с танцами народов РФ	
22		Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1		

«Танец» (8 часов)

23		Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	-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.
24		Элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка, гармошка.	1	Элементы народных плясок.	
25		Элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка, гармошка.	1		
26		Простейшие фигуры в	1	Разучивание танца в	

6			танцах.		паре.	
2			Танец «Полька».	1	Разучивание танца «Полька». Основные движения.	-участвовать в совместной деятельности при воплощении музыкальных образов;
7						-исполнять образно-игровые движения, раскрывающие образ, настроение или состояние.
2			Танец «Полька».	1		
8						
2			Танец «Вальс».	1	Разучивание танца «Вальс». Основные движения.	-исполнение простейших танцевальных элементов;
9						-ритмично исполнять характер различных мелодий;
3			Танец «Вальс».	1		-исполнение танцевальных этюдов: под веселую музыку; - игры на определение характера.
0						- исполнение танца «Вальс» и «Полька».

«Творческая деятельность» (4 часа).

3			Этюдная работа.	1	Игры. Понятие пантомима.	участвовать в совместной деятельности;
1						-сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки;
3			Образные танцы.	1	Значение образа в танце.	-сочетание музыки и движений;
2						-импровизация по подгруппам;
3			Театрализация и танец.	1	Разыграй сказку.	-оценка исполнение подгрупп.
3						-участвовать в совместной деятельности, создании образа;
						-передавать характер персонажей сказки;
						-реагировать на музыкальное вступление и динамические оттенки музыки;
						-исполнение танцевального образа

							индивидуально.
3 4				Урок-смотр знаний.	1	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: 34 часа.

**Корректировка календарно - тематического планирования  
по внеурочной деятельности**

(направление: спортивно – оздоровительное)  
**«РИТМИКА»**

в \_\_\_\_\_ классе

Учитель: \_\_\_\_\_

Причина корректировки:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ дает отставание в прохождении программного материала на \_\_\_\_\_ часа

**Итого отставание в прохождении учебного материала составляет в \_\_ классе \_\_ часа (ов)**



Разделы и темы, в которых произошли изменения	Было часов	Стало часов

С целью прохождения программы \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_ /ФИО/  
расшифровка