

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бородинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

приказ №4
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора №51
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РИТМИКА»

Уровень образования **основное общее образование**

Класс **5-9**

Количество часов **102 в год/3 часа в неделю**

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению кружка «Ритмика» для 5 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО, является составной частью ООП основного общего образования МБОУ «Бородинская сош» и учитывает ее основные цели.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Актуальность программы сегодня осознаётся всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

В соответствии с учебным планом МБОУ «Бородинская сош» программа кружка «Ритмика»: 5-9 класс – 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Организация образовательного процесса

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребёнка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, общения

со сверстниками и взрослыми. А выступая перед родителями, активизируется ценностное отношение к ним и своей семье.

Для реализации программы применяются методы и приемы:

1. **Метод активного слушания музыки**, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения — образы.

2. **Метод использования слова**, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3. **Метод наглядного восприятия**, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. **Метод практического обучения**, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

5. **Игровой метод** используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование

Содержание работы на уроках «Ритмики»

Музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами - развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и

народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности, дают заряд положительным эмоциям, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов танцевальный опыт учащихся. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Предполагаемые результаты реализации программы:

<i>Результаты первого уровня:</i>	<i>Результаты второго уровня:</i>	<i>Результаты третьего уровня:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнять определённые танцевальные движения; • приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве; • получение сведений о танцах 	<ul style="list-style-type: none"> • развитие ценностного отношения школьника к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания; • развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни; • гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей; 	<ul style="list-style-type: none"> • приобретение опыта публичного выступления; • знания об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной

русского народа.	углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, литературы, фольклора.	практике; <ul style="list-style-type: none"> • приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.
------------------	---	---

Планируемые результаты освоения курса «Ритмика».

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторимый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты

- **регулятивные**

- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ✓ умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- ✓ воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

- **познавательные**

- ✓ умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- ✓ рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- ✓ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- ✓ самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

- ✓ передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- ✓ передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- ✓ повторять любой ритм, заданный учителем;
- ✓ задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
- **коммуникативные**
- ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ участие в музыкально-концертной жизни класса, школы и др.;

К концу курса обучающиеся научатся:

- определять музыкальный размер (2/4, 4/4);
- воспроизводить ритмический рисунок;
- знать и грамотно исполнять фигуры программных танцев;
- знать поклон, позиции рук и ног;
- ориентироваться в танцевальной музыке

Получат возможность научиться:

- двигаться в такт музыке;
- владеть основными движениями;
- передавать в движении нюансы музыки;
- приобретение навыков коллективных действий;
- иметь представление о пространстве и ориентироваться в нём.
- осуществлять самоконтроль.

Содержание программы.

Программа «Ритмика» состоит из четырёх разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на

пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам.

Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Разучивание элементов танца. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итоговых занятий в конце года.

Содержание учебного курса «Ритмика». 5-9 класс.

1. Введение – 3 час. ТБ.

2. Упражнения на ориентировку в пространстве. – 15 часов.

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. построение в колонны по три. перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга концентрические круги путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой – на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами.

Практическая и игровая деятельность. игры-хороводы, игры-импровизации.

3. Ритмико- гимнастические упражнения – 9 часов. (Проводятся в начале каждого занятия).

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях, отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением. Повороты туловища в сочетании с наклонами вперёд, и стороны с движением рук. Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд в сторону. Упражнение на осанку.

Упражнения на координацию движений. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, лентами). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе. самостоятельное составление простых ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку) Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах., быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Практическая и игровая деятельность. Упражнения под музыку. Комплекс зарядки под музыку.

4. Игры под музыку. – 9 часов. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Практическая и игровая деятельность. Повторение и закрепление изученного. Игры с музыкальным сопровождением: игра « Игра с платочком», « Пройди в воротца», «Ручеек», « ниточка-иглочка», «Музыкальный поезд» и др.

5. Танцевальные упражнения. Танцы. – 66 часов.

Повторение элементов танцев. Совершенствование танцевальных движений. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движение парами: боковой галоп, поскоки.

Позиции рук в парах, движения рук «поющие руки», «моторчик», «блинчики», хлопки «ладушки». Танцевальные движения: «рычажок», «гусиный шаг», «кружение», «косичка», «ковырялочка», притоп в сочетании с «точкой» и др. Основные движения народных танцев.

Практическая и игровая деятельность. Разучивание элементов танца. Танцы: «Новогодний», «Солдаты», «Девчата», «Флешмоп».

Тематическое планирование кружка «Ритмика». 5-9 классы.

№п/п	Тема	Количество часов	Формы контроля	
1	Введение.	3ч		
2	Упражнения на ориентировку в пространстве.	15ч		
3	Ритмико-гимнастические упражнения.	9ч		
4	Игры под музыку.	9ч		
5	Танцевальные упражнения. Танцы.	66ч	Выступление на празднике ко Дню Матери. Выступление на новогоднем утреннике. Танец «Новогодний». Выступление на празднике 23 февраля. Танец «Солдатов» Выступление на празднике 8 марта. Танец «Девчата» Выступление на празднике. Выпускной в школе. Флешмоп	
	Всего – 102ч			