

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
По спортивно-оздоровительному направлению «Ритмика»**

Уровень среднего общего образования

Срок освоения: 1 год (6-е классы)

Составитель:
Трефилова Д.А.,
учитель физической культуры

Томск, 2024 г.

Пояснительная записка

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937).

Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 года №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта основного общего образования»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 09–3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»,

Образовательной программы МАОУ СОШ №2 г. Томска (Утверждена приказом директора школы от 02.09.2024г).

Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Ритмика»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ритмика» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год класс.

Цель курса внеурочной деятельности:

формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи курса внеурочной деятельности:

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,

2. Личностные и метапредметные результаты

Личностные результаты:

- 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 танцевальном 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 результаты 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.

Регулятивные УУД:

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- Применять необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев;

Познавательные УУД:

Учащиеся должны знать/понимать:

- Особенности своего тела, темперамента.
- Основные позиции ног, рук, головы.
- Термины классического, народного, эстрадного танцев.
- Основные шаги танца.
- Позы классического, народного и эстрадного танцев.
- Правила танцевального этикета.

Коммуникативные УУД:

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- Умение выступать перед публикой, зрителями.
- Умение самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект.
- Умение импровизировать, работать в группе, коллективе.

Предполагаемая результативность курса:

В результате изучения курса внеурочной деятельности обучающиеся получают возможность научиться:

- проводить танцевальную разминку.
- исполнять технику прыжков и вращений.
- выполнять упражнения для головы, корпуса и рук.
- владеют музыкально – двигательными навыками.
- осмысливать отношение к движению, подчиненному музыкальному образу.

Учебно-тематический план курса внеурочной деятельности «Ритмика» 6 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Танцевальная азбука»	9	1	8
2	«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	9	0	9
3	«Беседы по хореографическому искусству»	4	4	0
4	«Танец»	8	0	8
5	«Творческая деятельность»	4	1	3
	ИТОГО	34	6	28

**Содержание курса внеурочной деятельности
«Ритмика» 6 класс**

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.«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»(10 часов). Роль ритмики в повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 6 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 часов). 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.

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Ритмика»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Прим.
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на занятии, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	
3-4	Позиции ног в классическом стиле. Основные понятия.	2	
5	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	
7	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1	
8	Танцевальный элемент «Марш».	1	
9	Перестроения. «Линии».	1	
10	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1	
11	Ритмический рисунок.	1	
12	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1	
13	Пластичная гимнастика.	1	
14	Элементы асимметричной гимнастики.	1	
15	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	
16	Гимнастика.	1	

17	Упражнения на развитие тела под музыку.	1	
18	Красота движений.	1	
19- 20	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	2	
21- 22	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	2	
23	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1	
24- 25	Элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка, гармошка.	2	
26	Простейшие фигуры в танцах.	1	
27- 28	Танец «Полька».	2	
29 30	Танец «Вальс».	2	
31	Этюдная работа.	1	
32	Образные танцы.	1	
33	Театрализация и танец.	1	
34	Итоговое занятие.	1	
	ИТОГО	34	