

**Министерство образования Иркутской Области
Департамент образования комитета города Иркутска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Лицей ИГУ г. Иркутска
МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска**

РАССМОТРЕНО
На заседании методического объединения
учителей физической культуры
от 30.08.2023 г. протокол №1
Руководитель МО С.С. Наумов

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 01-06-151/2
31.08.2023 г.
Директор Е.Ю Кузьмина

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
от 30.08.2023 г., протокол №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**По курсу внеурочной деятельности «Ритмика»
для обучающихся 5 классов**

Составитель программы:
Афанасьева Г.В.,
педагог дополнительного образования,
первая квалификационная категория

г. Иркутск, 2023 год

1. АННОТАЦИЯ

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Ритмика» (5 класс) разработана в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП основного общего образования и Положением «О рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП основного общего образования» МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска, утвержденного приказом директора 01-06- от 30.08.2023 года и является частью основной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска.

Обучение курса направлено интегрированный характер, обеспечивающих физическое, психологическое и эстетическое воспитание обучающихся, формирование разносторонне физически развитой личности, воспитание сознательного отношения к формированию здорового образа жизни, эмоциональную отзывчивость, общую культуру поведения, направленную на сохранение и укрепление здоровья, создание дополнительных возможностей для самоактуализации обучающихся.

Целью изучения курса внеурочной деятельности «Ритмика» на уровне основного общего образования является формирование у обучающихся базового уровня культуры, что предлагает:

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- формирование адекватной самооценки личности; нравственного самосознания, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Срок реализации программы – 1 год (5 класс)

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

	5 класс
Количество учебных недель	34
Количество часов в неделю	1 ч/нед
Количество часов в год	34

Для реализации программы используются литература:

- Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В., Никос Лика. Танцуют все! Клубные, бальные, восточные танцы. – М.: Феникс, 2007.
- Худеков С.Н. Искусство танца. История. Культура. Ритуал. – М.: ЭКСМО – Пресс, 2010.
- Богомолова Л.В. Основы танцевальной культуры. Программа экспериментального курса. – М.: Новая школа, 1993.
- Секрет танца. – СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997.
- Смит Люси. Танцы. Начальный курс. – М.: Изд-во «Астрель», 2001.

В программу включены содержание, планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные), тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, оценочные материалы.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения учителей-предметников (протокол №1 от 29.08.2023 г.), согласована с заместителем директора МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска, утверждена приказом директора № 01-06- от 30.08.2023 г.

Дата 29.08.2023

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Ритмика» для 5 класса разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования.

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» 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.

Особенности образовательного процесса в Лицее ИГУ, а также цели и задачи разработанной программы, требуют изменения традиционно сложившегося в профессиональном хореографическом образовании подхода к порядку прохождения материала и методике преподавания при обязательном сохранении основных принципов, лежащих в основе ведения танцевальных дисциплин.

Каждое занятие включает все виды деятельности: ритмику, слушание и анализ музыки, ориентацию в пространстве, упражнения на развитие координации, разучивание элементов клубного, современного танцев, разучивание танцевальных этюдов и композиций.

Программа «Ритмика» является целостный, комплексный подход в определении целей и задач обучения и воспитания, способствующих успешному личностному самовыражению ребёнка. Программа направлена на создание целостной культурно-эстетической среды для успешного развития ребенка. Под культурно-эстетической средой понимается совокупность следующих условий организации жизнедеятельности обучающихся:

- предложение различных видов деятельности: танца, игры, познания, общения для творческого самовыражения;
- приоритет духовно-нравственных ценностей в организации образовательного процесса и творческой жизни коллектива класса.

Общая характеристика учебного предмета.

Ритмика – это учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Ритмика» является физическим воспитанием школьников. Предметом образования в области ритмики является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

На уроках ритмикой 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.

На уроках ритмики в **5 классе** решаются все основные задачи, стоящей перед школьной системой физического воспитания – содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Содержание направлено на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, ритмическая гимнастика, бальные и популярные танцы.

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 и предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение бальных, народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку

корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

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.

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

Цели и задачи рабочей программы.

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.

Место курса в учебном плане.

Изучение курса внеурочной деятельности предусматривается в 5-х классах по 1 часу в неделю. Всего на изучение курса отводится 34 часов.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета

Предмет ритмика, должна отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе.

Патриотическое воспитание: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране; формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга – защите Отечества.

Гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

- представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);

- сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;

- понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми.

Духовно-нравственное воспитание: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространственного развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключая употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих; формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- понимание личностного смысла изучения учебного предмета физическая культура, его значение, осознание ценности жизни;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды)

Метапредметные результаты:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанку, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметные результаты:

- представлять музыкально – ритмические движения как средство укрепления здоровья и физического развития;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
 - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибки и способа их устранения;
 - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных, изменяющихся, вариативных условиях.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая часть каждого раздела содержит материал по физической культуре и истории хореографического искусства. Определяется значение танца для здоровья, рассматривается спортивная составляющая танцев. Учащиеся получают знания по ритмике, выразительному языку танцев, о характерных чертах и истории танцевальных культур различных эпох и народов, знания по танцевальному этикету, особенностям исполнения танцев разного жанра.

В практическую часть урока входят общефизические, гимнастические упражнения, танцевальные движения. Обязательно используются упражнения профилактического характера (на осанку, на правильное дыхание, укрепление мышц спины, ног, совершенствование своего тела, работа над походкой и другие).

В танцевальном направлении: подбираются танцевальные этюды разного жанра, отрабатываются отдельные элементы, техника исполнения танцевальных движений по одному или в паре. Готовится флешмоб самостоятельно самими ребятами. Танцевальные этюды готовятся к контрольному показательному уроку в конце года.

Раздел 1. Ритмические умения и навыки. (8 часов)

Хореография как один из методов хореографического воспитания. Музыка, движение. Координация движений с музыкальным сопровождением. Темпоритм движений, скорость. Ведение счета. Музыкальная раскладка движений. Ритм в движениях и упражнениях. Характер музыки. Отображение в движениях разнообразных оттенков. Контрольный урок. Такт за такт. Начало и окончание упражнений.

Раздел 2. Русский народный танец. (10 часов)

Основные характеристики русского народного танца. Фигуры русского народного танца. Элементы русской пляски (дробь). Фигуры групповых русских плясок. Ускорение и замедление темпа в русском танце. Плавность, выразительность движений, координацию с помощью разученных комбинаций. Синхронность танцевальных движений. Контрольный урок. Русский народный танец. Русский балет (историческая справка). «Русские балеты».

Раздел 3. Азбука хореографии. Танец. (16 часов)

Русская школа классического танца. Азбука классического танца. Элементы классического танца. Культура исполнения движений. Позиции рук и ног. Их использование в разминке. Разучивание различных танцевальных элементов, танцевальные шаги в разных темпах. Освоение движений в связках и в танцевальных комбинациях. Разучивание танцевальных связок и этюдов в предлагаемом жанре. Освоение движений в связках и в танцевальных комбинациях. Контрольный урок. Классический танец. Разновидности бальных танцев. Классификация вальса. Медленный вальс. Подготовительные упражнения. Закрытая перемена по квадрату (малый квадрат) с правой ноги. Закрытая перемена по квадрату с левой ноги. Малый квадрат в медленном темпе с плавными движениями. Большой квадрат в медленном вальсе. Основные движения и ходы в медленном вальсе. Вальсовая дорожка в медленном и быстром темпах. Контрольный урок.

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Раздел «Ритмические умения и навыки»	8
2	Раздел «Русский народный танец»	10
3	Раздел «Азбука хореографии. Танец»	16
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

6. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	Тема	Кол-во часов
Раздел 1. Ритмические умения и навыки. (8 часов)		
1	Хореография как один из методов физического воспитания.	1
2	Музыка, движение.	1
3	Координация движений с музыкальным сопровождением.	1
4	Темпоритм движений, скорость.	1
5	Ведение счета. Музыкальная раскладка движений.	1
6	Ритм в движениях и упражнениях.	1
7	Характер музыки. Отображение в движениях разнообразных оттенков.	1
8	Контрольный урок. Такт за такт. Начало и окончание упражнений.	1
Раздел 2. Русский народный танец. (10 часов)		
9	Основные характеристики русского народного танца.	1
10	Фигуры русского народного танца.	1
11	Элементы русской пляски (дробь).	1
12	Фигуры групповых русских плясок.	1
13	Ускорение и замедление темпа в русском танце.	1
14	Плавность, выразительность движений, координацию с помощью разученных комбинаций.	1
15	Синхронность танцевальных движений.	1
16	Контрольный урок. Русский народный танец.	1
17	Русский балет (историческая справка).	1
18	«Русские балеты».	1
Раздел 3. Азбука хореографии. Танец. (17 часов)		
19	Русская школа классического танца. Азбука классического танца.	1
20	Элементы классического танца. Культура исполнения движений.	1
21	Позиции рук и ног. Их использование в разминке.	1
22	Разучивание различных танцевальных элементов, танцевальные шаги в разных темпах.	1
23	Освоение движений в связках и в танцевальных комбинациях.	1

24	Разучивание танцевальных связок и этюдов в предлагаемом жанре.	1
25	Освоение движений в связках и в танцевальных комбинациях.	1
26	Контрольный урок. Классический танец.	1
27	Разновидности бальных танцев.	1
28	Классификация вальса.	1
29	Медленный вальс. Подготовительные упражнения.	1
30	Закрытая перемена по квадрату (малый квадрат) с правой ноги. Закрытая перемена по квадрату с левой ноги.	1
31	Малый квадрат в медленном темпе с плавными движениями.	1
32	Большой квадрат в медленном вальсе.	1
33	Основные движения и ходы в медленном вальсе.	1
34	Вальсовая дорожка в медленном и быстром темпах. Контрольный урок.	1

Полный урок постепенно разворачивается в своем объеме по мере освоения материала.

Значительную роль в художественном воспитании играет этюдная работа. Небольшие танцевальные комбинации должны развивать выразительность и изящество исполнения.

При проведении урока необходимо:

- постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным;
- чередовать упражнения быстрые и медленные;
- темп исполнения упражнений должен быть сначала медленным с последующим ускорением;
- следить за свободным дыханием и самочувствием учащихся.

При подготовке к уроку необходимо учитывать:

- объем материала;
- степень его сложности;
- особенности класса, как исполнительского коллектива

При проведении урока целесообразно выдерживать занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей; сохранять динамичность темпа занятия, живость подачи материала, деловую атмосферу.

На занятиях важно:

- переводить на русский язык французские термины, принятые в классическом танце;
- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- обращать внимание учащихся на особенность упражнения, определяющую его сходство или различия с другими;
- равномерно распределять физическую нагрузку в течении всего занятия;
- чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Объект оценки:

Общими критериями оценки теоретических знаний и умений являются: правильность и точность ответов предложенного материала и практическими навыками - выразительное и технически грамотное исполнение различных видов основных и танцевальных движений.

Критерии оценок:

«5» - хорошее знание основных танцевальных движений. Исполнение выразительно и технично, хорошая защита работы.

«4» - не полное знание основных танцевальных движений. Неточное исполнение основных танцевальных движений.

«3» - слабое знание основных танцевальных движений. Не выразительное, не точное исполнение основных танцевальных движений.

«2» - незнание основных танцевальных движений. Лексика в постановке танцевальных этюдов не соответствует жанру танца.

Список литературы

1. Гавликовский, Н.Л. Руководство для изучения танцев [Текст]: методическое пособие / Н.Л. Гавликовский. – М.: Планета музыки Лань, 2010. – 256 с.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Рольф, 2007. – 265с.
3. П. Боттомер, Учимся танцевать [Текст]: Метод. пособ. / П.Боттомер. - М.: Эскмо – Пресс, 2001. -352с.
4. Меланьин, А. А. Теоретические аспекты изучения хореографического искусства [Текст]: методы анализа танцевального движения / А. А. Меланьин. — М., 2010
5. Телеснина, И.В. Танцем с удовольствием [Текст]: метод. указания по обучению основам спортивных танцев на занятиях по курсу «Физическое воспитание» / И.В. Телеснина .— М. : Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2008.
6. Портал «Фестиваль педагогических идей» [Открытый урок] –<http://festival.1september.ru>

1. <http://www.tdc.spb.ru>
2. <http://www.worldance.ru/rus/history/>
3. <http://danceperm.narod.ru/>
4. <http://www.lita.ru>
5. Школа танца для юных. – Спб., 2003

Интернет ресурсы

1. <http://piruet.info>
2. <http://www.monlo.ru/time2>
3. www.psychlib.ru
4. www.horeograf.com
5. www.balletmusic.ru
6. <http://pedagogic.ru>
7. <http://spo.1september.ru>
8. <http://www.fizkultura-vsem.ru>
9. <http://www.rambler.ru/>
10. www.google.ru
11. www.plie.ru