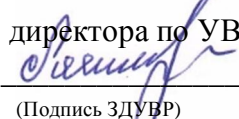


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 15»**

Рассмотрена  
на заседании  
творческой группы  
учителей- предметников  
протокол № 1  
от «30» 08 2022 г.

Согласована  
заместителем  
директора по УВР  
  
(Подпись ЗДУВР)

Утверждена приказом  
директора МБОУ  
«Средняя школа № 15»  
№ 203 от «01» 09 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей учащихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

**«Ритмика» 6,7,9 класс**  
(название курса, класс.)

Меланич Диана Николаевна  
(Ф.И.О. учителя)

2022 /2023 учебный год

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Ритмика» для 5-9 классов разработана в соответствии с:

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования»;  
Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования»;  
Основной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом директора МБОУ «Средняя школа № 15 от 30.09.2022г. № 203  
Примерной программы «Ритмика и танец» 1-9 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2015г.

Авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец"

Программа «Ритмика» имеет общекультурное направление.

В соответствии с планом внеурочной деятельности школы на 2022-2023 учебный год на изучение данной программы выделено: 5-9 класс - 34 ч.

Предлагаемая система практических заданий позволит педагогу повысить физическую активность детей, развить новые познания в разных жанрах музыки и танца, а выполнение музыкальных игровых заданий увеличивает эффективность обучения школьников двигательным действиям на фоне оптимальной двигательной активности и повышения двигательного опыта.

**Актуальность** данной программы состоит в биологически необходимом объеме движений для младших школьников, смене умственного процесса на физическую деятельность, снижения утомляемости учащихся и активизации малоподвижных учащихся.

### **Цель программы:**

Приобщение школьников к миру танца, развитие творческих и индивидуальных способностей учащихся.

### **Задачи образовательной программы:**

- Развивать творческие способности и индивидуальные особенности учащихся.
- Формировать у учащихся танцевальные знания и навыки.
- Развивать чувство ритма и музыкальный слух, гибкость и пластичность тела, ассоциативность, образность творческого мышления.
- Формировать навыки конструктивного общения и толерантного поведения, умение понимать и анализировать свое эмоциональное состояние.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты**

- развивать индивидуальные особенности;
- формировать танцевальные навыки и знания;
- формировать ассоциативное образное мышление.

#### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД**

- осваивать рациональный отбор учебного материала;

- формировать интерес к самостоятельной деятельности;
- осваивать формы познавательной и личностной рефлексии

### **Познавательные УУД**

- учиться использовать полученные знания;
- развивать выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развивать танцевальные и музыкальные способности.

### **Коммуникативные УУД**

- учиться выражать через танец чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром;
- формировать мотивацию к работе на результат;
- воспитывать культуру поведения и общения.

### **Форма промежуточной аттестации :**

выполнение задания учителя, работа с карточками, выполнение творческого задания.

**Формой подведения итогов реализации программы является:** постановка хореографического номера.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

**Тема №1. Введение .**Беседа о целях и задачах обучения, знакомство с правилами по технике безопасности во время проведения занятий..

**Тема № 2. Азбука музыкального движения.** Понятия о жанрах: марш, песня, танец. Понятия о темпе (медленный, быстрый, умеренный); о характере мелодий (веселая – грустная, плавная – отрывистая, торжественная, изящная). Понятия о такте и затакте. Музыкальный размер 2/4, 4/4, 3/4. Логика поворота вправо, влево.

Практическая часть: слушание и анализ музыки, определение темпа и характера мелодии, движения в темпе и характере, определение музыкального размера, повороты вправо, влево, выделение сильной доли. Музыкально-пространственные упражнения. Перестроения и продвижения.

**Тема № 3. Ритмические упражнения.** Упражнения на сгибание-разгибание кисти, локтя, плечевого пояса. Упражнения на растяжения ахилла, подъема стопы. Упражнения на развитие гибкости спины. Упражнения на развитие пресса. Изучение подскоков, шага «галоп», па польки. Повороты с работой рук. Прыжки. Наклоны корпуса в сторону и вперед с работой рук. Вращения на месте и по диагонали

**Тема № 4. Танцевальные игры и танцы.** Шаги «Джазовый квадрат». Шаги «Джазовый квадрат» в повороте. Танцевальные игры на импровизацию «Мы вместе», «Ты в танце». Изучение вальсовой дорожки, тура вальса, приставного шага, переменного шага. Изучение танцев полонез, фигурный вальс. Танец «Сударушка». Танец «Флешмоб».

## Тематическое планирование

№ п/п	Название тем и разделов.	Кол-во часов	
		теория	практика
<b>1</b>	<b>Введение.</b> Вводное адаптационное занятие «Знакомство.	1	
<b>2</b>	<b>Азбука музыкального движения.</b> Маршировка в темпе и ритме музыки. Исполнение заданных движений в характере музыки Музыкально-пространственные упражнения. Перестроения и продвижения. Построения в круг, диагональ		<b>5</b> 1 1 1 1 1 1
<b>3</b>	<b>Ритмические упражнения.</b> Круговые вращения кистью, локтем, плечом. Упражнения на растяжение подъема Упражнения Кошечка, Волна. Упражнение перекаты. Растяжка. Па «галоп», подскоки. Па «польки». Повороты с работой рук Наклоны корпуса в сторону и вперед с работой рук Вращения на месте и по диагонали. Прыжки и повороты.		<b>10</b> 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
<b>4</b>	<b>Танцевальные игры и танцы.</b> Шаги «Джазовый квадрат». Шаги «Джазовый квадрат» в повороте. Танцевальная игра «Мы вместе». Танцевальная игра «Ты в танце»(на импровизацию). Переменный шаг. Приставной шаг Вальсовая дорожка. Тур вальса. Танец «Сударушка». Танец «Фигурный вальс». Танец «Флешмоб».		<b>18ч</b> 1 1 1 1 1 1 2 2 1 4 3
<b>Итого 34 часа</b>			

## Календарно-тематическое планирование для 6 класса

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное адаптационное занятие «Знакомство».	1	02.09
2.	Беседа о задачах и целях обучения, правила поведения на занятиях	1	09.09
3.	Маршировка в темпе и ритме музыки.	1	16.09
4.	Исполнение заданных движений в характере музыки	1	23.09
5.	Музыкально-пространственные упражнения.	1	30.09
6.	Перестроения и продвижения.	1	07.10
7.	Построения в круг, диагональ	1	14.10
8.	Круговые вращения кистью, локтем, плечом.	1	21.10
9.	Упражнения на растяжение подъема	1	28.10
10.	Упражнения Кошечка, Волна.	1	11.11
11.	Упражнение перекаты. Растяжка.	1	18.11
12.	Па «галоп», подскоки.	1	25.11
13.	Па «польки».	1	02.12
14.	Повороты с работой рук	1	09.12
15.	Наклоны корпуса в сторону и вперед с работой рук	1	16.12
16.	Вращения на месте и по диагонали.	1	23.12
17.	Прыжки и повороты.	1	13.01
18.	Шаги «Джазовый квадрат».	1	20.01
19.	Танцевальная игра «Мы вместе» (на импровизацию)	1	27.01
20.	Танцевальная игра «Ты в танце» (на импровизацию)	1	03.02
21.	Переменный шаг.	1	10.02
22.	Приставной шаг	1	17.02
23.	Вальсовая дорожка.	2	03.03
24.			10.03
25.	Гур вальса.	2	17.03
26.			24.03
27.	Танец «Сударушка».	1	07.04
28.	Танец «Фигурный вальс».	4	14.04
29.			21.04
30.			28.04
31.			05.05
32.	Танец «Флешмоб».	3	12.05
33.			19.05
34.			26.05
	Итого 34 часа		

## Календарно-тематическое планирование для 7 класса

	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное адаптационное занятие «Знакомство.	1	01.09
2.	Беседа о задачах и целях обучения, правила поведения на занятиях	1	08.09
3.	Слушание и определение жанра музыки	1	15.09
4.	Маршировка в темпе и ритме музыки.	1	22.09
5.	Исполнение заданных движений в характере музыки	1	29.09
6.	Музыкально-пространственные упражнения.	1	06.10
7.	Перестроения и продвижения.	1	13.10
8.	Построения в круг, диагональ	1	20.10
9.	Круговые вращения кистью, локтем, плечом.	1	27.10
10.	Упражнения на растяжение подъема	1	10.11
11.	Упражнения Кошечка, Волна.	1	17.11
12.	Упражнение перекаты. Растяжка.	1	24.11
13.	Па «галоп», подскоки.	1	01.12
14.	Па «польки».	1	08.12
15.	Повороты с работой рук	1	15.12
16.	Наклоны корпуса в сторону и вперед с работой рук	1	22.12
17.	Вращения на месте и по диагонали.	1	12.01
18.	Прыжки и повороты.	1	19.01
19.	Шаги «Джазовый квадрат».	1	26.01
20.	Ганцевальная игра «Мы вместе» (на импровизацию)	1	02.02
21.	Ганцевальная игра «Ты в танце» (на импровизацию)	1	09.02
22.	Переменный шаг.	1	16.02
23.	Приставной шаг	1	02.03
24.	Вальсовая дорожка.	2	09.03 16.03
25.	Гур вальса.	1	23.03
26.	Танец «Сударушка».	3	06.04 13.04 20.04
27.	Танец «Фигурный вальс».	2	27.04 04.05
28.	Танец «Флешмоб».	3	11.05 18.05 25.05
	Итого 34 часа		

## Календарно-тематическое планирование для 9 класса

	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное адаптационное занятие «Знакомство.	1	02.09
2.	Слушание и определение жанра музыки	1	09.09
3.	Маршировка в темпе и ритме музыки.	1	16.09
4.	Исполнение заданных движений в характере музыки	1	23.09
5.	Музыкально-пространственные упражнения.	1	30.09
6.	Перестроения и продвижения.	1	07.10
7.	Построения в круг, диагональ	1	14.10
8.	Упражнения на растяжение подъема	1	21.10
9.	Упражнение перекаты. Растяжка.	1	28.10
10.	Повороты с работой рук	1	11.11
11.	Наклоны корпуса в сторону и вперед с работой рук	1	18.11
12.	Вращения на месте и по диагонали.	1	25.11
13.	Прыжки и повороты.	1	02.12
14.	Шаги «Джазовый квадрат».	1	09.12
15.	Танцевальная игра «Мы вместе» (на импровизацию)	1	16.12
16.	Танцевальная игра «Ты в танце» (на импровизацию)	1	23.12
17.	Переменный шаг.	1	13.01
18.	Приставной шаг	1	20.01
19.	Элементы фигурного вальса	5	27.01 03.02 10.02 17.02 03.03
20.	Постановка вальса	11	10.03 17.03 24.03 07.04 14.04 21.04 28.04 05.05 12.05 19.05 26.05
Итого 34 часа			

