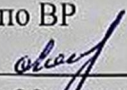


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №15»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
гуманитарного цикла
Протокол №1
от «29» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора
по ВР

Е.А.Ляпунова
«30» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ
«Средняя школа №15»

Н.А.Салько
«30» августа 2024 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РИТМИКА»

для 9 класса

г.Черногорск, 2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Ритмика» для 5-9 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
 - Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
 - Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
 - Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
 - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
 - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 21 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
 - Основной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом директора МБОУ «Средняя школа № 15» от 30.09.2022 г. № 162 а.
 - Примерной программы «Ритмика и танец» 1-9 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2015 г.
 - Авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 5-9 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец".
- В соответствии с планом внеурочной деятельности школы на 2023-2024 учебный год на изучение данной программы выделено: 5-9 класс - 34 ч. в каждом классе (1 час в неделю)

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». Вальс «Прощай, школа»

Тематическое планирование

№ п/п	Название тем и разделов.	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Введение. Вводное адаптационное занятие «Знакомство.	1	
2	Азбука музыкального движения. Маршировка в темпе и ритме музыки. Исполнение заданных движений в характере музыки Музыкально-пространственные упражнения. Перестроения и продвижения. Построения в круг, диагональ		5 1 1 1 1 1
3	Ритмические упражнения. 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		10 1 1 1 1 1 1 1

	Вращения на месте и по диагонали. Прыжки и повороты.		1 1
4	Танцевальные игры и танцы. 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».		18ч 1 1 1 1 1 1 2 2 1 4 3
Итого 34часа			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. Л. Москва 1964 год.
- Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва 2000 год.
- Программа по учебному предмету ритмика для учащихся 5-9классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец»

<http://www.drofa.ru/>