

Муниципальное образование городского округа «Инта»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА пст. АБЕЗЬ» (МБОУ «СОШ пст. Абезь»)
«АБЕЗЬ с/п. ШОП ШКОЛА» Муниципальной владан сьомкуд учреждение
Республика Коми, 169810 г. Инта, Центральная улица, дом 20, пст. Абезь
тел./ факс (82145) 92-2-55 E-mail: sch_abe@edu.rkomi.ru

СОГЛАСОВАНА
Советом Учреждения
(протокол № 1 от 31.08.2023г.)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
(протокол № 1 от 31.08.2023г.)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ «СОШ пст. Абезь»
от 01.09.2023 № 75

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА пст. Абезь"
Дата: 2023.09.01 12:29:36 +03'00'

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Ритмика»
уровень: среднего общего образования**

пст. Абезь

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» для обучающихся 10-11 классов на уровне среднего общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее — ФГОС СОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания.

Рабочая программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286, (с изменениями);
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22;
- Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «СОШ пст. Абезь», плана внеурочной деятельности.
- На основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 8-11 классы: программа «Хореография и ритмика» 8-11 классы Щербаковой Н.Н., программа «Хореография» 8-11 классы Пантелеевой Т.И.

2. Место рабочей программы и её роль в системе обучения, развития и воспитания учащихся основной школы и ее актуальность.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 8-11 классы: программа «Хореография и ритмика» 8-11 классы Щербаковой Н.Н., программа «Хореография» 8-11 классы Пантелеевой.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках культурологического направления.

Актуальность данного курса состоит в том, что в процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях ритмикой и танцем 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. Движение стимулирует процессы

роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Курс внеурочной деятельности «Ритмика и танец» предназначен на работу с детьми 10-11 класса. Он посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

В соответствии с учебным планом в 10-11 классе на внеурочную деятельность, по курсу

«Ритмика и танец», **отводится 34 часа** (из расчета 1 час в неделю)

3 Цель рабочей программы танцевального кружка и ее задачи.

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.

4 Основные принципы реализации.

Данная Программа разработана в соответствии с требованиями современной дидактики и предполагает особое содержание, кроме того она имеет одну важную особенность: она позволяет реализовать педагогическую идею формирования у школьников умения учиться - самостоятельно добывать и систематизировать новые знания.

В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

- **принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- **принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные)
- **принцип доступности**, который требует, чтобы перед обучающимся ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов.
- **принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

5 Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

6 Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения (как внеурочное занятие).

Вариативность программы.

Особенностью Программы является её вариативность. Учитель вправе - выбирать или менять предложенное Программой содержание, исходя из поставленной цели обучения и построенных задач

- сам решать, какое количество часов отводить на изучение каждой из запланированных

тем в рамках обучения

- сам увеличивать или уменьшать количество предложенных учащимся для выполнения в течение учебного года учебных проектов (индивидуальных, коллективных или групповых)

7 Формы и методы проведения занятий

Содержание программного материала, структура Программы и новые ФГОСы определяют некоторые особенности методики преподавания данного курса и кардинальные изменения в деятельности учителя, в выборе технологий и дидактических средств.

Формы организации внеурочных занятий: презентации, индивидуальная, групповая, коллективная деятельность.

В процессе обучения используются следующие **методы** организации внеурочной деятельности:

- *ознакомление* - создание общего предварительного представления, об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти обучающегося, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.
- *разучивание, закрепление навыка* - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и обучающегося уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.
- *совершенствование техники* - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять движения ритмически верно, в том числе в паре.

Применение таких методов, технологий и дидактических средств опирается на инициативность, самостоятельность, активность учащихся в ходе занятия ритмикой. При этом задача учителя сводится к тому, чтобы создать условия для их инициативы. Чтобы ребенок

был инициативен, учитель должен отказаться от роли «носителя информации» и роли арбитра.

При таком обучении учитель выступает как помощник, сопровождающий собственный поиск учащихся.

На разных этапах занятия учитель выступает в различных ролевых позициях:

-фасилитатор - консультант. Побуждает к самостоятельному поиску задач и их решений. Владеет способами задавать вопросы. При этом создает атмосферу безопасного выражения учениками своего мнения.

-координатор. Помогает отслеживать движение поиска, связывая или противопоставляя отдельные высказывания, а также выполняет отдельные функции, например, очередность высказывания.

Все выше названные **позиции учитель** может выстраивать при условии владения им соответствующими средствами (и только тогда он сможет научить этому учащихся):

-**эмоциональные позиции** (позиции непонимающего, сомневающегося, внимательного слушателя);

-**игровые позиции** (герой - вдохновитель, заказчик, спорщик);

- **рефлексивные позиции** (Я-дерево, я - птичка, я - камень, я облако, я - взрослый и т. д.)

Формы оценки результатов.

- показательные выступления.
- Отслеживание развития личностных качеств ребенка проводится с помощью методов наблюдения и опроса.

Предполагаемые результаты реализации

программы.Личностные результаты и

метапредметные результаты.

Личностные	Метапредметные	Предметные
-------------------	-----------------------	-------------------

<p>– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</p> <p>- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.</p> <p>- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</p> <p>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</p> <p>-соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;</p> <p>- правильно</p>	<p>- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.</p> <p>- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</p> <p>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</p> <p>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</p> <p>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p> <p>полученные сведения о многообразии танцевального искусства красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения.</p> <p>способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья</p>	<p>- необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев;</p> <p>танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты.</p> <p>- работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, гармошечка, ёлочка;</p> <p>- импровизировать ;</p> <p>- работать в</p>
--	---	---

<p>взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).</p> <p>- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</p>		<p>группе, в коллективе.</p> <p>выступать перед публикой, зрителями.</p> <p>- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект</p> <p>-иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.</p>
---	--	---

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.

Уметь:

- использовать сценическое мастерство.
- 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.

Уровни воспитательных результатов.

Проектная деятельность	Воспитательные результаты		
	Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (2 уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (3 уровень)
Воспитание художественно-творческого потенциала личности ребенка путем совершенствования его танцевальных и музыкальных способностей в процессе саморазвития.	-первоначальные знания, умения и навыки, необходимые в художественно-творческой деятельности; - первоначальные навыки творческого сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	- первоначальный опыт организации самостоятельной творческой деятельности; - первоначальный опыт участия в коллективных мероприятиях (умения выражать себя в различных доступных для ребёнка видах творческой деятельности)	- мотивация к самореализации в самостоятельном творческом поиске; - личный опыт участия в художественных, оздоровительных и социально-образовательных проектах школьников в окружающем школу социуме.

Содержание программы внеурочной деятельности**Танцевальный кружок «Ритмика» 10-11 класс**

1. «Танцевальная азбука» (10 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. (10 часов). «Ритмика, элементы музыкальной грамоты». Роль ритмики в повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности.. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 5 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» (12 часа). Этот раздел включает изучение народных плясок, современных и 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. «Творческая деятельность» (2 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.

Тематический план.

№	<u>Наименование (разделов, модулей) темы</u>	Всего часов
1	«Танцевальная азбука»	10
2	«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	10
3	«Танец»	12
4	«Творческая деятельность»	2
Итого		34

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- ✓ Компьютер
- ✓ Колонки
- ✓ музыкальный центр

Учебно-методическое обеспечение.

- Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (М., 2008)
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
- Роот З.Я. Танцы в начальной школе Практическое пособие М., Айрис Пресс, Айрис дидактика, 2007
- Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 8-11 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
- «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
- Учите детей танцевать. Учебно-методическое пособие. М., Владос 2002

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения	Тема	Кол-во часов
1		Проведение инструктажа по ТБ. Разучивание разминки.	1
2		Разминка. Подготовка ко Дню Учителя.	1
3		Разминка. Разучивание танца "Богини"	1
4		Разминка. Отработка движений.	1
5		Прогон танца "Богини"	1
6		Знакомство с основными элементами различных танцев. Ритмический тренаж.	1
7		Ритмический тренаж. Современный танец.	1

8		Разминка. Подготовка ко дню Матери.	1
9		Ритмический тренаж. Разучивание танца "Для мамы"	1
10		Разминка. Отработка движений.	1
11		Ритмический тренаж. Разучивание флешмоба "Танцы мира"	1
12		Разминка. Отработка движений.	1
13		Прогон танца "Для мамы" и флешмоба "Танцы мира"	1
14		Разминка. Подготовка к Новому году.	1
15		Ритмический тренаж. Разучивание танцевальных миниатюр.	1
16		Разминка. Отработка движений.	1
17		Прогон танцевальных миниатюр.	1
18		Ритмический тренаж. Русский народный танец.	1
19		Разминка. Разучивание танца "Калинка"	1
20		Разминка. Отработка движений.	1
21		Прогон танца "Калинка"	1
22		Разминка. Подготовка к дню Защитника Отечества и 8 марта.	1
23		Ритмический тренаж. Разучивание танца "Сюрприз для мальчиков", "Сюрприз для девочек"	1
24		Разминка. Отработка движений.	1
25		Прогон танца "Сюрприз для	1

		мальчиков". Отработка движений "Сюрприз для девочек"	
26		Прогон танца "Сюрприз для девочек"	1
27		Разминка. Подготовка к 9 мая.	1
28		Ритмический тренаж. Разучивание танца "Священная война"	1
29		Разминка. Отработка движений.	1
30		Разминка. Отработка движений.	1
31		Прогон танца "Священная война"	1
32		Разминка. Разучивание Вальса	1
33		Отработка движений.	1
34		Прогон Вальса	1