

*Приложение  
к основной образовательной программе  
основного общего образования  
(приказ №350-ОД от 31.08.2021)*

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №15»**

Рассмотрена:  
на заседании НМС МБОУ «СШ №15»  
(протокол №1 от 31.08.2021г.)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КУРС ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«РИТМИКА И ТАНЕЦ»**

**Направление: духовно-нравственное  
Курс обучения: 9 класс  
Срок реализации: 2021-22 учебный год**

Автор:  
Луценкова Е.А., педагог-организатор

г. Нижневартовск

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности .....	4
3. Содержание учебного предмета, курса.....	4
4. Тематическое планирование .....	
5. Планируемые результаты .....	19
6. Система контроля и оценки планируемых результатов освоения программы .....	21
7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса .....	22
Список используемой литературы	

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. №373 с изменениями
2. Программы «Ритмика и балльные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 1997г.
3. Основной образовательной программы НОО МБОУ «СШ №15»
4. Плана внеурочной деятельности МБОУ «СШ №15»

Главный принцип, заложенный в Программу – создание творческого образа в танце на основе индивидуальности самого ребенка.

В процессе обучения педагогами выявляются, такие особенности учащихся как характер, темперамент, пристрастия и склонности.

Цель программы – раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства.

В процессе обучения педагогом определены и решаются следующие задачи:

- развитие интереса и приобщение учащихся к мировой танцевальной культуре;
- развитие танцевальных, музыкальных, артистических и других творческих способностей каждого учащегося;
- формирование у учащихся внимательного отношения к собственным возможностям, к манере танцевального исполнения, к пластическому разнообразию, анализа собственной творческой деятельности;
- развитие мышечных ощущений, моторно-двигательной памяти, чувственно-образного мышления, пластической подвижности;
- привитие ребенку культуры общения между собой и окружающими и оказание помощи учащемуся в адаптации его в современных условиях жизни.

Основной формой реализации Программы является занятие с группой детей не более 15-20 человек. Групповая форма позволяет педагогу внимательней наблюдать за качественным преобразованием двигательной активности учащегося, помочь каждому учащемуся развивать его пластические возможности.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности.**

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика и танец».

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

1. личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

2. метапредметные результаты - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

3. предметные результаты - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

### **Содержание учебного предмета, курса.**

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам учебных предметов:

«Музыка», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

«Литературное чтение», где дети знакомятся с литературными произведениями, которые лягут в основу предстоящей постановки ритмопластического действия.

«Окружающий мир», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель - тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физической культурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими общими понятиями:

1. позиции ног;
2. позиции рук;
3. позиции в паре;
4. рисунок танца;
5. линия танца;
6. направление движения;
7. углы поворотов.

Предмет «Ритмика» включает разминку, общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы и детские танцы.

### **1. РАЗМИНКА (ТРЕНАЖ)**

Проводится в начале каждого урока на середине зала стоя, либо лежа на гимнастических ковриках на полу. Порядок упражнений выстраивается по принципу от простого к сложному и с головы заканчивая стопами. Разминка

(тренаж) выполняется под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. С первого занятия учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Задача - создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.

В связи с этим, выдвигаются следующие требования к музыкальному оформлению занятия:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музыка-движение»;
- художественное или выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Задача данного этапа – развитие координации, памяти и внимания, умения воспроизводить движения показанные педагогом, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

## **2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

1. на носках, каблуках,
2. перекаты стопы,
3. высоко поднимая колени,
4. выпады,
5. ход лицом и спиной,
6. бег с подскоками,
7. галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

1. “линии”,
2. “хоровод”,
3. “шахматы”,
4. “змейка”,
5. “круг”.

Задача данного этапа – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Программа обучения выдвигает следующие задачи музыкально-ритмической деятельности детей 15-16-летнего возраста:

- научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише), регистрами (высокий, средний, низкий);

- переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;

- отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах;

- менять движения в соответствии с двух-, трех частной формой и музыкальными фразами;

- закреплять понятия о трех основных жанрах музыки (песня-танец-марш).

Музыкально- ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество является составной частью обучения.

### **3. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ДЕТСКИЕ ТАНЦЫ**

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Задача данного этапа – обучить отдельным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

### **Содержание программы одного года обучения**

9 КЛАСС (один год обучения)

1 час в неделю, 34 часа.

Осваиваются танцы с более сложной координацией, и ведением в паре.

Улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная.

Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность.

#### Тематическое планирование 9класс

	Тема	Содержание занятий	Теория	Практика
1.	Вводный урок.	Основные понятия. Ходьба, упражнения на развитие координации.	1	
2.	Общеразвивающие упражнения.	Повторение позиций на середине зала.	1	
3.	Музыкально - ритмические игры.	Игры в парах.		1
4.	Движения на развитие координации.	Полуповороты, повороты головы.		1
5.	1,2,3 позиции и подготовительное положение рук.	Методика исполнения.	1	
6.	1,2,3,6 позиции ног.	Основные правила исполнения.		1
7.	Общеразвивающие упражнения.	Работа над гибкостью позвоночника.		1
8.	Вращения по диагонали.	Повороты, полуповороты, вращения по диагонали.		1
9.	Работа над поворотом головы.	Вращения на середине зала по 6 позиции.		1
10.	Партерная гимнастика.	Растяжка мышц ног и спины.		1
11.	Работа над высотой прыжка.	Работа над выносливостью (трамплинные прыжки).		1
12.	Работа на дыхание.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.		1
13.	Работа в портере.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса.		1
14.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Перегибы и наклоны.		1
15.	Акробатические элементы.	Колесо, шпагаты, мостик, стойка на руках.		1
16.	Работа на середине	Работа над постановкой		1



	зала.	корпуса.		
17.	Работа по диагонали.	Повороты и полуповороты.		1
18.	Работа на середине зала.	Упражнения на развитие высоты прыжка.		1
19.	Pas sote, pas eshape, трамплинные прыжки.	Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов, голеностопного сустава.		1
20.	Работа на середине зала и в портере.	Упражнения на развитие эластичности ахилового сухожилия.		1
21.	Позиции рук, ног.	Закрепление позиций.		1
22.	Танцевальные, ритмические упражнения.	«Чарльстон», «Твист», «Голубец».		1
23.	Rond de jamb porters en de hors, en de dan.	Методика исполнения, круг ногой полу в заданном направлении.		1
24.	Pordebras 2, 3 на середине зала.	Методика исполнения.		1
25.	Упражнения на развитие координации.	Импровизация под музыку с отражением характера.		1
26.	Перестроения в танце.	Движение по линии танца.		1
27.	Танцевальные традиции русского танца.	Манера исполнения.		1
28.	Элементы танца в русском народном характере.	Работа рук, и характера заданного движения.		1
29.	Этюды русского народного танца.	Работа с этюдами.		1
30.	Соединение движений и этюдов в целое.	Работа над правильным исполнением движений.		1
31.	Рисунок танца в русском народном характере.	Передвижения по залу и сценической площадке.		1
32.	Работа над танцевальной композицией.	Работа над синхронным исполнением.		1
33.	Партерная гимнастика.	Работа на рястяжку мышц.		1
34.	Итоговый урок.	Показательный урок.		1

## **Методические аспекты освоения программы.**

Основными в освоении программы данного курса являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается “от пола”, и следует показать и объяснить в последовательности:

1. куда наступает (как переносим вес);
2. как ставим ногу (как работает стопа);
3. что делает колено;
4. как работают бедра;
5. что делает корпус;
6. как танцуют руки;
7. куда направлен взгляд (что делает голова).

Классический тренаж вырабатывает умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении, воспитывают точность исполнения движения, мышечную координацию. Усвоив правила исполнения движений классического танца (экзерсис у станка), учащиеся переносят эти правила на исполнение любого движения, изучаемого на уроке.

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного, бального танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.

2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной

грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

### **Планируемые результаты.**

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика».

К числу планируемых результатов освоения курса программы отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление

положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

- ♦ метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

- ♦ предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на необходимом уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

### **Требования выполнения УУД к концу освоения курса.**

По окончании курса обучающийся сможет:

#### ***1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:***

- ♦ иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш – песня-танец;
- ♦ иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- ♦ исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- ♦ знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- ♦ уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- ♦ чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;

- ♦ уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- ♦ отмечать в движении сильную долю такта;
- ♦ выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- ♦ иметь навыки актёрской выразительности;

## **2. Танцевальная азбука:**

- ♦ знать 3 позиции ног и рук классического танца, народно - сценического танца;
- ♦ усвоить правила постановки корпуса;
- ♦ уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- ♦ знать 3 танцевальных термина;
- ♦ знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный, боковой, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник, элементы;
- ♦ иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- ♦ знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- ♦ знать 2 положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- ♦ уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробь простые,

## **3. Танец:**

- ♦ Знать и уметь применять 5 понятий: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

По окончании реализации программы дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, танцевальную композицию построенную на изученных движениях, фигурную польку, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса, иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

## **4. Творческая деятельность:**

- ♦ раскрытие творческих способностей;
- ♦ развитие организованности и самостоятельности;
- ♦ иметь представления о народных танцах.

## **1. Система контроля и оценки планируемых результатов освоения программы.**

- ♦ Дефиле
- ♦ Конкурс
- ♦ Наблюдение
- ♦ Организация танцевальных конкурсов;
- ♦ Участие в праздничных программах, концертах;
- ♦ Проведение итогового занятия в конце учебного года.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Для успешной реализации Программы необходимы следующие средства обучения:

- необходимое число учебных часов;
- светлый и просторный зал;
- деревянный настил пола в зале;
- зеркальная стена;
- аудиоаппаратура;
- осветительная аппаратура;
- специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся (спортивные купальники, трико, балетные тапочки, танцевальная обувь);
- сценические костюмы.

### Список используемой литературы

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2000. – 266 с.
2. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. – С.-Пб.: Лань, 2000. – 158с.
3. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток: 1-4 классы [Текст] / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2009. – 272с.
4. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст] / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная: учебное пособие для учреждений среднего проф. обр. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 256 с.: ил.
5. Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Б. Пустовойтова. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 184с.
6. Франио, Г. Пособие по ритмике: для 2 класса музыкальной школы [Текст] / Г. Франио. – М.: Музыка, 2005. – 152с.