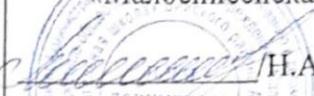


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Малоенисейская средняя общеобразовательная школа»
Бийского района Алтайского края

<p>Рассмотрено на заседании МО протокол № 1 от «28» августа 2023 г.</p>	<p>Согласовано Заместитель директора по ВР МБОУ «Малоенисейская СОШ»  /Прибыткова Ю.С./ «28» августа 2023 г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ «Малоенисейская СОШ»  /Н.А. Молчанова/ Приказ № 253-П от «28» августа 2023 г.</p> 
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Рабочая образовательная программа
внеурочной деятельности (ФГОС)
для учащихся 5-9 классов
«Ритмика».**

С. Малоенисейское 2023

Пояснительная записка.

Направленность программы: Программа «Ритмика» представляет дополнительный образовательный курс спортивно-оздоровительной направленности.

При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные направления, использовалась методическая литература, личный опыт работы.

Данное направление предполагает кружковой уровень освоения знаний и практических навыков, по функциональному предназначению – спортивно-оздоровительной, по времени реализации – кратковременной (1 год обучения). Является модифицированной.

Новизна программы: Содержание программы предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки и сказок, игровой материал, которые используются на всех занятиях. Содержание материала постепенно усложняется. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей. Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей. Программа направлена на обучение детей умению танцевать красиво, двигаться в свободной непринужденной манере и владеть ритмопластикой танца, а также решение оздоровительных задач.

Актуальность программы: 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.

Педагогическая целесообразность: определена тем, что данная программа ориентирована на приобщение каждого ребенка к музыкально-художественной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Основная цель программы:

состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

Поставленная цель раскрывается в триединстве следующих **задач**:

- дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
- использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
- увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Эти задачи решаются при выполнении основного программного требования — соответствия характера движений содержанию и развитию музыкального образа.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы 12–17 лет. Обучающиеся этого возраста способны на высоком уровне усваивать разнообразную информацию о видах танца и разных движениях.

Принцип построения программы:

При проведении занятий педагоги придерживаются следующих принципов:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами танцевальных движений;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений;
- 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.

Отличительные особенности:

- Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.
- В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
- Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.
- Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки педагогом.
- При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- занятия в свободное время;
- обучение организовано на добровольных началах всех сторон (обучающиеся, родители, педагоги);
- обучающимся предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных направлений и форм занятия;
- допускается переход обучающихся из одной группы в другую (по возрасту).

Формы занятий

Одно из главных условий успеха обучения и развития творчества обучающихся – это индивидуальный подход к каждому ребенку. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации на занятиях. Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма. Результаты коллективного художественного труда обучающихся демонстрируются на разных праздниках школьного уровня и уровня района. Общественное положение результатов художественной деятельности школьников имеет большое значение в воспитательном процессе.

Методы

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 работой.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Режим занятий

Дополнительная образовательная программа внеурочной деятельности младших школьников «Ритмика» рассчитана на 4 года, занятий с детьми возраста 12 - 17 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 академический час. Объем часов в год составляет с группами разного возраста 36 часов в год, продолжительностью 40 минут

Результаты обучения:

- приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;
- приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве,
- получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.
- развитие ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;
- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца;
- познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
- приобретение опыта публичного выступления;

- зная об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике,
- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- в играх действовать самостоятельно, искать выразительные движения, не подражая друг другу; придумывать или выбирать движения в соответствии с характером музыкального произведения.
- в совершенстве исполнять изученные танцевальные композиции различных жанров;
- импровизировать под любое музыкальное произведение;
- доброжелательно и уважительно общаться в коллективе и в своей танцевальной паре; знать основы этики поведения в танцевальном зале,
- совершенствовать полученные знания, умения, навыки в области хореографического искусства

Программа.

<i>№ п/п.</i>	<i>Раздел.</i>	<i>Тема занятия.</i>	<i>Кол-во часов.</i>
1.	<i>Раздел 1: «Введение».</i>	<i>Введение. Что такое ритмика.</i>	<i>1</i>
2.		<i>Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.</i>	<i>1</i>
3.		<i>Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).</i>	<i>1</i>
4.		<i>Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.</i>	<i>1</i>
5.		<i>Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.</i>	<i>1</i>
6.		<i>Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика.</i>	<i>1</i>
7.		<i>Построения и перестроения.</i>	<i>1</i>
8.		<i>Слушание музыки.</i>	<i>1</i>
9.		<i>Гимнастика.</i>	
10.	<i>Раздел 2: «Танцевальная азбука»</i>	<i>Элементы Классического танца.</i>	<i>1</i>
11.		<i>Элементы Народно — сценического танца.</i>	<i>1</i>

12.	Раздел 3: «Танец»	Детские бальные и народные танцы.	1
13.		Образные танцы (игровые).	1
14.		Постановка танцевальной композиции.	1
15.	Раздел 4: «Беседы по хореографическому искусству»	История балета.	1
16.		Танцы народов РФ.	1
17.	Раздел 5: «Творческая деятельность»	Игровые этюды.	1
18.		Музыкально — танцевальные игры.	1
19.	Раздел 6: «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	Элементы музыкальной грамоты.	1
20.		Упражнения на выстукивание под музыку.	1
21.	Раздел 7: «Ритмические элементы».	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1
22.		Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1
23.		Танцевальный элемент «Марш».	1
24.		Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	1
25.		Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1
26.		Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
27.	Раздел 8: «Танец».	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1
28.		Русский народный танец «Полька».	1

29.		<i>Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гарможка».</i>	<i>11</i>
30.		<i>Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.</i>	
31.		<i>Бальный танец «Вальс».</i>	<i>1</i>
32.	<i>Раздел 9: «Ритмика»</i>	<i>Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.</i>	<i>1</i>
33.		<i>Аэробика.</i>	<i>1</i>
34.		<i>Гимнастика Parter.</i>	<i>1</i>
35.		<i>Упражнения на расслабление мышц.</i>	<i>1</i>
36.		<i>Игровые двигательные упражнения с предметами.</i>	<i>1</i>

Список литературы

1. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. – М.,1999г.
2. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Выпуск 1. -М.,1972г.
3. Г. Франио, И. Лифиц. Методическое пособие по ритмике. Для 1 класса музыкальной школы. – М., 1987г.
4. https://ildshi.krd.muzkult.ru/media/2020/04/05/1252235917/Xoreograficheskaya_terminologiya_Bizyuk_E.Yu.pdf .
5. И.Э. Бриске. Основы детской хореографии: Учебное пособие. – Ч., 2013г.
6. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
7. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
8. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
9. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
10. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
11. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
12. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
13. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
14. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
15. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
16. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
17. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008).

