

Частное учреждение общеобразовательного и дополнительного образования "Лицей-интернат "Подмосковный"

Выдержка из содержательного раздела
Основной образовательной программы
основного общего образования (ООП ООО),
утвержденной Приказом №1 от 31.08.2023г.,
согласована на Педагогическом совете,
протокол №1 от 28.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Ритмика»**

для обучающихся 5 – 6 классов

Кораллово 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана по методическим рекомендациям, которые основываются на реализации основной образовательной программы основного общего образования, соответствующую ФГОС ООО (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), а так же разработана в соответствии с учебным планом Частного учреждения общеобразовательного и дополнительного образования «Лицей-интернат «Подмосковный».

Рабочая программа по внеурочной деятельности имеет художественно-эстетическое направление и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Рассчитана на проведение занятий в 5 классах в объёме 34 часов в год, 1 час в неделю и в 6 классах в объёме 34 часов в год, 1 час в неделю.

Актуальность данного курса состоит в том, что в процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях ритмикой 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 формирование организм, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.

Новизна программы состоит в том, что в нее входят основные направления танца: гимнастика, ритмика, классический, историко-бытовой, народно-сценический и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Цель: приобщение обучающихся к искусству хореографии посредством занятий ритмикой.

Основными задачами преподавания этого предмета являются:

- развивать танцевальные способности;
- формировать у обучающихся двигательных навыков;
- обучать основам музыкального и хореографического искусства;
- осуществлять эстетическое, нравственное и трудовое воспитания обучающихся;
- улучшать состояния здоровья у школьников.

Для реализации этих задач программой предусмотрены основные виды занятий:

- прослушивание музыкального материала;
- теоретические занятия;
- практические занятия.

Все виды занятий в процессе обучения должны быть тесно взаимосвязаны и дополнять друг друга.

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2–3 минуты.

Основные дидактические правила:

От простого - к сложному.

От известного – к неизвестному.

Учитывать физическую подготовленность учащихся.

Не допускать чрезмерной нагрузки.

Способы обучения.

- Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов.
- При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомый танец элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи.
- Любое задание, которое предлагается выполнить учащимися, должно соответствовать степени подготовленности к нему.
- Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и навыков.
- Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение, танец, долго объяснять, пытаясь научить всему сразу.
- На занятии следует закрепить все навыки, которые вырабатывались ранее, повторить пройденные движения и фигуры.

Методы обучения :

- словесный (объяснение, замечание);
- наглядный (личный показ педагога);
- практический (выполнение движений).

Литература, используемая для работы по программе:

1. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие

В основе предлагаемой методики лежат идеи выдающегося музыканта-педагога, создателя системы музыкально-ритмического воспитания Э.Жака-Далькроза. В книге даются описания основных движений, показаны средства музыкальной выразительности, представлен музыкально-ритмический материал и др.

Пособие поможет учащимся постичь основы предмета, логику построения отдельных тем и подготовит их к проведению творческой работы с детьми.

2. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Выпуск 1

Настоящее методическое пособие предназначается в помощь для преподавателей

ритмики в музыкальных школах. В пособии содержатся общие положения о постановке занятий по ритмике, конкретные метод. указания, музыкальные пьесы и отрывки, на основании которых проводятся упражнения, игры, этюды.

3. Г. Франио. Методическое пособие по ритмике

В пособии содержатся методические указания по проведению уроков ритмики с детьми, а также описание разнообразных упражнений, игр и этюдов. В большом нотном приложении собраны произведения композиторов разных эпох и стилей, народные песни и танцы. Для преподавателей музыкальных школ.

4. Э.Жак-Далькроз. Ритм

В своей знаменитой работе Э. Жак-Далькроз дает ответ на самые актуальные вопросы: как ритм формирует тело и дух человека, избавляет от физических и психологических комплексов, помогает осознать свои силы и обрести радость жизни через творчество.

В приложении опубликованы программа упражнений по ритмике, ритмические игры, марши, этюды для фортепиано, приведена методика развития беглости пальцев «по Далькрозу».

Книга адресована преподавателям ритмики, сольфеджио, фортепиано, учащимся музыкальных и театральных учебных заведений.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности «Ритмика»

Личностные результаты: ☐

- ✓ сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы:☐
- ✓ самовыражение ребенка в движении, танце:☐
- ✓ любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей;
- ✓ умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты:

1. Овладение универсальными познавательными действиями: ☐

- ✓ умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя:☐
- ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; ☐
- ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- ✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки:☐
- ✓ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.

2. Овладение универсальными регулятивными действиями:

- ✓ ☐ самостоятельно формулировать тему и цели урока, занятия; ☐
- ✓ составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем; ☐
- ✓ планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ☐
- ✓ работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями: ☐

- ✓ адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- ✓ высказывать и обосновывать свою точку зрения; ☐
- ✓ уметь координировать свои усилия с усилиями других; ☐ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций; ☐ умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок:
☐ задавать вопросы.

Предметные результаты: ☐

- ✓ понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; ☐
- ✓ организовано строиться (быстро, точно); ☐
- ✓ сохранять правильную дистанцию в колонне парами; ☐
- ✓ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам; ☐

- ✓ соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию; ☐
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Программа для 5-6 классов состоит из разделов:

1. **Вводное занятие.** Построение, приветствие, техника безопасности на уроке, гигиенические требования к обуви и одежде.
2. **Разминка.** Ритмико-гимнастические упражнения под музыку для разогрева мышц, упражнения на координацию, гибкость.
3. **Танцевальная азбука.** На основе одного танцевального направления дети узнают этапы формирования изучаемого стиля, посмотрят видео профессионального исполнения танца, послушают музыкальное сопровождение, разучат основные движения рук, ног, поз в танце, эмоциональная составляющая танца.
4. **Постановочная/репетиционная работа.** Это основной блок внеурочной деятельности по ритмике. Ранее выученные движения соединяются в танцевальные комбинации, а уже комбинации в сводных репетициях объединяются в танец, разучивается рисунок танца, отрабатывается быстрое перестроение в него, проводится работа над синхронностью и выразительностью исполнения.
5. **Итоги учебного периода.** В конце учебного периода суммируются все полученные знания и умения, танцуются весь изученный материал.
6. **Просмотр видео материала.** Принимая участия в концертах или конкурсах, собираются видео файлы с исполнением танцев на сцене, можно объективно посмотреть на себя со стороны и доработать нюансы в следующем полугодии.

В каждом разделе указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени.

Формы организации занятий:

- коллективная (фронтальная)
- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (два и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала;
- конкурсы;
- концерты.

Виды деятельности: постановочная работа, репетиции, индивидуальная работа, групповая работа, коллективная работа, концерты, просмотр видеоматериалов, разучивание танцевальных движений, выездные выступления коллективов, участие в конкурсах.

Тематическое планирование.

5 класс

Название тем, разделов	Количество часов	Электронный образовательный ресурс
1 полугодие		
Введение. Значение ритмики. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с основными танцевальными правилами. Приветствие.	3	Собственная подборка видеоматериалов
Полька. История танца. Разучивание основных шагов. Постановочная работа.	7	
Эстрадно-танцевальный номер.	5	
Итоги первого учебного полугодия. Просмотр видео материала.	2	
2 полугодие		
Введение. Техника безопасности на занятиях. Разминка. Разучивание новых элементов.	3	Собственная подборка видеоматериалов
Эстрадно-танцевальный номер на 8 марта.	4	
Русский танец. Виды танцев. История танца. Просмотр видео материала. Постановка рук, ног, корпуса.	5	
Подготовка к «Танцевальному калейдоскопу», работа со светом и в костюмах.	2	
Открытый урок.	1	
Просмотр видео материала Анализ о проделанной работе за учебный год.	2	
Всего	34	

Тематическое планирование.

6 класс

Название тем, разделов	Количество часов	Электронный образовательный ресурс	
1 полугодие			
Введение. Техника безопасности на занятиях. Повторение пройденного материала.	2	Собственная подборка видеоматериалов	
Русский танец. Разучивание. Техника. Совершенствование мастерства.	7		
Вальс. История возникновения. Разучивание основных шагов.	6		
Итог учебного полугодия. Просмотр видео материала.	2		
2 полугодие			
Техника безопасности на занятиях. Повторение пройденного материала и его закрепление.	1	Собственная подборка видеоматериалов	
Вальс. Повторения изученного материала. Разучивание новых движений.	2		
Подготовка к открытому уроку.	1		
Рок-н-ролл. История возникновения. Разучивание основных шагов. Постановочная работа.	7		
Подготовка к «Танцевальному калейдоскопу», работы со светом и в костюмах.	2		
Подготовка танца к 9 мая. Просмотр видео материала. Анализ о проделанной работе за учебный год.	4		
Всего	34		