

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Денисовская средняя школа
Дзержинского района
Красноярского края

РАССМОТРЕНО

Старший методист школы
по воспитательной работе

Битиных Н.С.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Пимченко А.И.

Приказ №90 от «30» 08
2023 г.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

«Ритмика»

Уровень образования: начальное, основное общее образование

Педагог дополнительного образования:

Шнайдер Наталья Ивановна

Срок реализации 1 год.

Село Денисово
2023- 2024

Пояснительная записка.

При разработке программы дополнительного образования «Ритмика» использовались следующие документы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (в действующей редакции);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования");
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. №986);
- СанПиН 2.4.2. 2821 - 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»(утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г.);
- Письмо Минобрнауки РФ от 19.04.2011 N 03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»
- Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960.

В системе общего образования реализуются основные и дополнительные общеобразовательные программы, направленные на решение задач формирования общей культуры личности, адаптации личности к жизни в обществе, на создание основы для осознанного выбора и освоения профессиональных образовательных программ.

Искусство танца – великолепное средство воспитания и развития человека. Оно обогащает духовный мир, помогает ребенку раскрыться как личности. Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и красивым. Пройдет совсем немного времени, и дети начинают преображаться: появляется гордая осанка, правильная координация движений, утонченная пластика. Кроме того ребенок начинает чувствовать ритм, понимать характер мелодии, у него разовьется художественный вкус, творческая фантазия. Все это непременно сделает его более глубокой личностью и научит лучше понимать себя и других. Любой танец начинается с некоторого набора элементарных знаний о позициях рук и ног, различных растяжках и разминках, разогревающих мышцы. Без этих знаний невозможен ни изысканный вальс, ни зажигательный рок-н-рол. Данная программа – своеобразная азбука танца, первый шаг к свободе и красоте прекрасного танцевального мира. Безусловно, все тонкости танцевального искусства и особенности подготовки юного танцора осветить невозможно. Однако в программе приводятся самые разнообразные упражнения, как для детей младшего школьного возраста, так и для детей постарше. При выборе упражнений нужно руководствоваться уровнем индивидуальной подготовки ребенка, его возрастом и интересами, - индивидуальный подход к обучению более чем необходим. Танец позволяет полностью раскрепоститься и учит не бояться быть самим собой. Танец тем и прекрасен,

что каждый может проявить в нем свою индивидуальность, а осознание и отражение в танце своей уникальности позволяет возвести его в ранг искусства. Для ребенка танец, то есть движение, - родная стихия.

Танцы – это также отличный способ укрепить свое здоровье. Плавные и экспрессивные движения распрямляют позвоночник, укрепляют мышцы и улучшают осанку. Содержанием работы на занятиях ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умений ориентироваться в нем. Упражнения с предметами: обручами, мячами, лентами – развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Цель: Приобщение детей к удивительному миру танца.

Задачи:

- укреплять психическое и физическое здоровье ребенка;
- создать условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в системе мировой и отечественной культуры;
- взаимодействовать с семьей.

Обучение детей спортивному танцу начинается на подготовительном отделении, затем происходит деление детей на группы по возрастам.

Состав групповых занятий от семи до десяти человек, кроме индивидуальных (например, работа с солистами). Занятия группы три раза в неделю, продолжительность не более двух академических часов.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Срок реализации программы – 1 год.

Количество часов – 102 часа.

Количество часов в неделю – 3 часа.

Планируемые результаты освоения программы (личностные, метапредметные и предметные результаты)

Личностные результаты:

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

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);

- 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;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, подскок».
- формулировать собственное мнение и позицию;
- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Учащиеся должны знать:

- наиболее важные специальные понятия;
- упражнения и позы на растяжку, улучшающие гибкость и формирующие фигуру;
- основные позиции и положения ног и рук в классических танцах;
- основные позиции и положения рук и ног в народно-сценических танцах.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Теоретическая подготовка(16 часов).

1. Истоки танца (8часов).

Особое место в истории развития танца занимает первобытный танец.

Во-первых, как источник всех существующих ныне видов и форм танца как хореографического искусства;

Во-вторых, как прообраз, хотя и с большой натяжкой, танцевальных психотерапевтических и тренинговых групп. Ведь и для первобытного человека танец - основная форма самовыражения и общения. Одной из основных форм существования первобытного человека являлся танцевальный ритуал, с другой – в танце проявлялась и осуществлялась сама жизнь первобытного человека. Танец сопровождал человека всегда. Основной формой исполнения первобытного танца был круг, который являлся, с одной стороны, наиболее удобной формой исполнения массового обрядного танца, а с другой – имел символический, магический смысл, связанный с культами Солнца и Луны. Кроме того, уже в древности танцы в связи с разделением труда делятся на мужские и женские, и успех исполнения этих танцев напрямую связан с определенными мужскими и женскими качествами.

2. Разновидности танца и их особенности(8 часа).

- -Классические танцы
- - Бальные танцы
- - Восточные танцы
- - Латино-американскиетанцы
- - Народные танцы

3. Физическая и специальная подготовка юного танцора (52часов).

- Разминка перед танцем;

- Следим за дыханием;
 - Упражнения для шеи;
 - Упражнения для рук и плечевого пояса;
 - Упражнения для туловища;
 - Упражнения для ног;
 - Упражнения для тренировки равновесия.
3. Азбука танца (6 часов).
- Наиболее важные специальные понятия;
 - Основные позиции и положения рук и ног в классических и народных танцах.
4. Музыкальные игры с предметами и без (10 часов).
 Групповые игры для детей под музыку для развития ритма и музыкального слуха.
 «Зеваки» (Чистякова М.И.)
 «Слушай музыку» (Чистякова М.И.)
 «Расставь посты» (Чистякова М.И.)
 «Запрещенное движение» (Кряжева Н.Л.)
 «Слушай хлопки» (Чистякова М.И.)
 «Замри» (Чистякова М.И.)
 «Давайте поздороваемся» (автор неизвестен)
 «Веселая игра с колокольчиками» (Карпова Е.В., Лютова Е.К.)
5. Участие в конкурсах и концертах (14 часов).
 Танцевальная группа систематически принимает участие в праздничных концертах Дома культуры и культурно-массовых мероприятиях школы. Участвуют в районных конкурсах.
- День матери;
 - Новогодний карнавал;
 - День защитника Отечества;
 - 8 Марта;
 - День Победы;
 - Всемирный День здоровья (7 апреля);
 - Школьный Новогодний бал;
 - Солдатский перепляс;
 - Танцевальные занятия с воспитанниками детского дома.
6. Диагностика (4 часа).
 При приеме в танцевальный коллектив учитывается чувство ритма, внешний вид, музыкальность, выразительность, состояние здоровья. Принимаются дети с достаточно удовлетворительными данными. Результативность последующей работы во многом зависит от того, насколько педагог был внимательным и требовательным во время просмотра.

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов.
1	Теоретическая подготовка	16
	Истоки танца	8
	Разновидности танца и их особенности	8
2	Практическая подготовка	86
	Физическая и специальная подготовка юного танцора	52
	Азбука танца	6
	Музыкальные игры с предметами и без	10

	Участие в конкурсах и концертах	14
	Диагностика	4
3	Всего часов:	102

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание учебного материала	Дата проведения
1-2	Танцевать – это красиво! Танцевать – это полезно!	
3	Истоки хореографии.	
4-5	Наиболее важные специальные понятия	
6	У всех ли детей есть способности к музыке и танцам? (диагностика)	
7-8	Азбука танца. Танцевальные упражнения.	
9	Музыкальные игры с предметами.	
10-11	Совершенствование музыкальных игр с предметами.	
12	Движения парами.	
13-14	Парная пляска.	
15	Игры с пением и речевым сопровождением.	
16-17	Групповые игры для детей под музыку для развития ритма и музыкального слуха.	
18	Игры под музыку.	
19-20	Виды танцев и их особенности.	
21	Классические танцы.	
22-23	Бальные танцы.	
24	Восточные танцы.	
25-26	Народные танцы.	
27	Основные позиции рук, ног.	
28-29	Основные позиции рук и ног в классических танцах.	
30	Позиции рук и ног в народно-сценических танцах.	
31-32	Разновидности танцев и их особенности.	
33	Вальс. История возникновения.	
34-35	Шаги вальса.	
36	Фигурный вальс.	
37-38	Составление танцевальной композиции.	
39	Закрепление танцевальной композиции вальса.	
40-41	Совершенствование танцевальной композиции вальса.	
42	Составление танцевальной композиции.	
43-44	Составление танцевальной композиции.	
45	Закрепление танцевальной композиции	
46-47	Закрепление танцевальной композиции	
48	Совершенствование танцевальной композиции	
49-50	Совершенствование танцевальной композиции	
51	Танцевальный вечер: «В мире танцевальных страстей!»	
52-53	Танцевальный марафон (произвольно)	
54	Закрепление танцевальной композиции – танго.	
55-56	Совершенствование танцевальной композиции – танго.	
57	Ритмика – гимнастические упражнения.	

В – высокий уровень;

С – средний уровень;

Н – низкий уровень.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Результат своей деятельности участники группы демонстрируют на праздничных концертах и конкурсах.

- День матери;
- Новогодний карнавал;
- День защитника Отечества;
- 8 Марта;
- День Победы;
- Всемирный День здоровья (7 апреля);
- Школьный Новогодний бал;
- Солдатский перепляс;
- Танцевальные занятия с воспитанниками детского дома.

Список используемой литературы:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: 2000г.
2. Бекина С. Музыка и движение. М.: 1994г.
3. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М.: 1997г.
4. Монахова Е.А. Школа танцев для детей. 2011г.

Интернет-ресурсы:

1. Детские электронные книги и презентации - <http://viki.rdf.ru/>
2. Единая коллекция - <http://collection.cross-edu.ru/>
3. Российский общеобразовательный портал - <http://music.edu.ru/>
4. Классическая музыка (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://classic.Chubrik.Ru>
5. <http://school-collection.edu.ru/>
6. <http://www.edu.ru>
7. <http://www.1september.ru>
8. <http://www.zavuch.info>
9. <http://www.minobr.ru>
10. www.pedsovet.org
11. <http://www.nauka21.ru>
12. <http://www.wikipedia.org/>
13. www.dance-city.narod.ru
14. www.danceon.ru

Методическое обеспечение:

- сценарии танцевальных конкурсов;
- подборки музыкального сопровождения(музыка, песни).
- разработки музыкальных игр.

Групповые игры для детей под музыку для развития ритма и музыкального слуха.

«Зеваки» (Чистякова М.И.)

Несколько детей, держась за руки, идут по кругу. По сигналу ведущего, дети останавливаются, хлопают четыре раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру следует проводить под музыку или под хоровую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное, оговоренное заранее слово песни.

«Слушай команду» (Чистякова М.И.)

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например:«Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают идти. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задания. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям – успокоится и без труда переключится на другой, более спокойный вид деятельности.

« Расставь посты» (Чистякова М.И.)

Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают слушать команды и маршировать. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т. д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

«Запретное движение» (Кряжева Н.Л.).

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые им показывают. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют все цифры, кроме одной, запрещенной, например цифры «5». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

«Слушай хлопки» (Чистякова М.И.).

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «Аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «Лягушки». На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Замри» (Чистякова М.И.).

Дети прыгают в такт музыке (ноги врозь – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

«Давайте поздороваемся» (автор неизвестен).

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания).

Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок – здороваемся за руку;

2 хлопка – здороваемся плечиками;

3хлопка – здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение.

«Веселая игра с колокольчиками» (Карпова Е.В., Лютова Е.К.).

Дети садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится тренеру. Водящему завязываются глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего – поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя. Это упражнение хорошо развивает у ребенка слуховое восприятие.