

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С.БЕРЕЗИНА РЕЧКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»

<p>Согласовано Заместитель директора по УВР  /Е.И.Преображенская/ «26» августа 2024 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ «СОШ с.Березина Речка»  /Е.В.Репрынцева/ Приказ № 150 от «27» августа 2024 г.</p>
---	---

# ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМ»

---

Класс/ группа 5-8

---

Срок реализации 1

Год 2024-2025

---

Руководитель (ФИО)

Храмова Оксана Сергеевна

---

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритм» .**  
**Срок реализации рабочей программы – 1 год.**  
**Количество часов**

Программа рассчитана на 34 часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками - 1ч в неделю.

**Продолжительность одного занятия: 45 минут**

**Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности «Ритм» направлена на формирование общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, подкрепленных практическими занятиями и показательными выступлениями.

**Цель программы:** разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни, развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся.

Задачи программы:

1. Ознакомление с различными направлениями танца;
2. Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения;
3. Развитие общей музыкальности, чувства ритма, художественного вкуса;

Помимо образовательных задач, которые определяются для каждого года обучения, программа решает ряд воспитательных задач, не теряющих своей актуальности для любого года обучения:

- формировать навыки здорового образа жизни, коммуникативные навыки и культуру поведения;
- стимулировать интерес к творческим видам деятельности;
- воспитывать внимательность, инициативность, стремление к саморазвитию.

**Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

Рабочая программа учебного курса «Ритм» направлена на выявление и развитие творческих способностей каждого ученика приходящего на уроки хореографии. Необходимость знаний, заложенных в программе, обусловлена тем, что первостепенной задачей педагога в процессе обучения стоят воспитательные функции, формирующие интерес к занятиям танцем как потребность воспитания красоты и грациозности фигуры, как условия комфортности общения. Используемые танцевальные движения оказывают положительное влияние на здоровье детей. Воздействуя на мышечную систему, упражнения повышают двигательную активность, улучшается подвижность суставов, происходит восстановление после стрессовых ситуаций. Учебный курс изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, закрепленных практическими занятиями, изучением танцевальных композиций и публичного выступления.

Данная программа ориентирована на такие важные компоненты как воспитание ценностных духовно-нравственных качеств личности:

организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Программа «Ритм» является одним из курсов внеурочной деятельности школьников. Его направление реализует общекультурное воспитание, помогает учащимся не только развивать навыки и умения, но получать социальные и общекультурные знания.

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 5-8 классов и составлена сроком на 1 год. Основной формой обучения является внеурочное занятие, которое проводится один раз в неделю по одному часу.

### **Содержание занятий внеурочной деятельности.**

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между уроками хореографии 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 физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

**Виды деятельности:** музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

**Формы деятельности:** эстетические беседы, групповая проблемная работа, проблемно-ценностные дискуссии; занятия объединений художественной направленности, коллективно-творческое дело; концертная деятельность, посещение культурно – досуговых мероприятий.

## **Содержание деятельности:**

### **Народный-сценический танец**

Для изучения с учащимися этого раздела программы рекомендуется выбрать те народные танцы, которые помогут раскрыть темперамент, разовьют лёгкость и свободу движений. В короткий срок обучения невозможно охватить весь материал того или иного танца, поэтому следует отобрать наиболее характерные для него танцевальные элементы, из которых в творческом процессе будут создаваться небольшие или развёрнутые комбинации, композиции, этюды.

Перед началом работы над танцем следует рассказать учащимся о его характере и основных хореографических особенностях. Необходимо также прослушивание музыки, сопровождающей танец, знакомство с литературными источниками, национальными костюмами и т.д.

Осваивать элементы народных танцев следует в определённой последовательности – от простых к более сложным, от основных положений рук до скоординированных, целостных движений, лаконично собранных в композицию.

## **Содержание программы**

### **1.Раздел «Основы танца» 5 часов.**

#### **Темы:**

Основы хореографии. Вводное занятие.

Основы хореографии. Урок повторения. Тренаж классического танца на середине зала.

Основы хореографии. Движения классического танца в партере.

Основы хореографии. Soute по II и I позициям ног.

Основы хореографии. Прыжок «Разножка».

#### **Содержание к разделу:**

Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год. Разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание простых кричалок, подвижные игры. Базовые положения кистей рук. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.

### **2.Раздел «Эстрадные танцы» 10 часов.**

#### **Темы:**

Эстрадный танец. «Городок». Комбинация движений № 1.

Эстрадный танец. Комбинация движений № 2.

Эстрадный танец. Комбинация движений № 3.

Эстрадный танец. Соединение комбинаций и работа над их техническим исполнением.

Эстрадный танец. Соединение комбинаций и работа над их техническим исполнением.

Эстрадный танец. Танцевальная комбинация для девочек.

Эстрадный танец. Танцевальная комбинация для мальчиков.

Эстрадный танец. Композиционное построение танца.

Эстрадный танец. Композиционное построение танца.

Эстрадный танец. Финальная часть танцевального этюда.

### **Содержание к разделу:**

Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию. Прогрессия обучения, техника выполнения, уровни сложности. обязательные элементы: шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки. Танцевальные шаги.

### **3.Раздел «Народные танцы» 8 часов.**

#### **Темы:**

Народный танец. Русский стилизованный танец «Весна». Разбор основных движений.

Народный танец. Комбинация движений на припев песни.

Народный танец. Комбинация движений по круговому рисунку.

Народный танец. Круговые танцевальные рисунки этюда.

Народный танец. Парная комбинация № 1.

Народный танец. Парная комбинация № 2.

Народный танец. Соединение проученного в единую композицию этюда.

Народный танец. Соединение проученного в единую композицию этюда.

#### **Содержание к разделу:**

Положение ног, рук, головы и корпуса. Поклон. Движения рук: раскрытие в сторону, переводы из стороны в сторону, скрещивание перед грудью, движения рук с платочком. Ходы и основные движения: простой шаг, переменный ход, виды танцевального бега, виды прохода, боковые ходы («припадание», «гармошка», «елочка»). Понятие в выборе музыкальной композиции. Прослушивание различных композиций, выбор композиций, передача ритма музыки.

### **4. Раздел «Современная хореография» 8 часов.**

#### **Темы:**

Современный танец. «Зажигай». Комбинация № 1.  
Современный танец. «Зажигай». Комбинация № 1.  
Современный танец. Комбинация № 2.  
Современный танец. Комбинация № 2.  
Современный танец. Комбинация № 3.  
Современный танец. Комбинация № 3.  
Современный танец. Техническое исполнение комбинаций.  
Основы хореографии. Rond de jamb parterre у палки.

#### **Содержание к разделу:**

Понятие в выборе музыкальной композиции. Прослушивание различных композиций, выбор композиций, передача ритма музыки. Подобрать самостоятельно музыкальную композицию. Придумать новые движения. Импровизация.

#### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

В процессе реализации программы у обучающихся формируются познавательные, личностные, коммуникативные навыки.

#### **Личностными результатами изучения курса внеурочной деятельности «Ритм» являются:**

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально- ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

У учащихся формируются умения:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно- творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

### **Метапредметными результатами:**

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;

- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;

- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;

- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

### **Познавательные УУД:**

- Владение широким арсеналом танцевальных двигательных действий и основных хореографических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- Знание по истории и развитию различных танцевальных направлений, балета, ациклических видов спорта, связанных с видами спортивного искусства и о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- Знание об индивидуальных особенностях физического развития;
- Знание о функциональных возможностях организма.

### **Коммуникативные УУД:**

- формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило позитивные эмоции;
- развивать навыки взаимодействия в группе;
- развивать вербальные и невербальные навыки общения посредством танцевальных движений под музыкальное сопровождение;

- умение танцевать в коллективе.
- наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства;
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства.

Регулятивные УУД:

- Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;
- Развитие регуляции спортивно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.