

Муниципальное образование город Краснодар
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 57
имени Героя Советского Союза Александра Назаренко

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31.08. 2023 года протокол № 1

Председатель _____ М.В.Кашаева
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности « Ритмика »

Уровень образования: основное общее образование, 5-9 класс

Количество часов: 68 часов в год, 2 час в неделю

Автор-составитель: Донскова Ульяна Вячеславовна

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО

С учетом методического конструктора «Внеурочная деятельность школьника». Д.В. Григорьев, П.В. Степанов – М.: Просвещение 2014. (Стандарты второго поколения); рабочей программы по внеурочной деятельности «Художественное творчество» Григорьев Д.В. – М.: Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения)

1. Планируемые результаты обучения

Личностными результатами изучения программы является формирование следующих умений:

- формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области театрального искусства;
- воспитание уважительного отношения к творчеству, как своему, так и других людей;
- развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;
- формирование духовных и эстетических потребностей;
- овладение различными приёмами и техникой театральной деятельности;
- воспитание готовности к отстаиванию своего эстетического идеала;
- отработка навыков самостоятельной и групповой работы.
- называть и объяснять свои чувства и ощущения от созерцаемых произведений театрального искусства (кино, спектакли, мюзиклы), объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;
- самостоятельно определять и объяснять свои чувства и ощущения, возникающие в результате созерцания, рассуждения, обсуждения, самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей);
- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;
- в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- проговаривать последовательность действий на занятии;
- учиться работать по предложенному плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно давать эмоциональную оценку своей деятельности и деятельности других;
- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника;
- с помощью учителя объяснять выбор наиболее подходящих для

выполнения задания материалов и инструментов;

- учиться готовить рабочее место и выполнять практическую работу по предложенному учителем плану с опорой на образцы; Основой для формирования этих действий служит соблюдение технологии оценивания образовательных достижений.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, пользоваться памятками;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую – изделия, художественные образы.

Коммуникативные УУД:

- уметь пользоваться языком искусства:
 - а) донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в действиях; б) оформить свою мысль в устной и письменной форме;
 - уметь слушать и понимать речь других;
 - уметь выразительно читать и пересказывать содержание текста;
 - совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и на занятиях театрального искусства и следовать им;
 - учиться согласованно, работать в группе:
 - а) учиться планировать свою работу в группе;
 - б) учиться распределять работу между участниками проекта;
 - в) понимать общую задачу проекта и точно выполнять свою часть работы;
 - г) уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения программы является формирование следующих знаний и умений.

- иметь представление об эстетических понятиях: эстетический идеал, эстетический вкус, мера, тождество, гармония.
- сформированность первоначальных представлений о роли театрального искусства в жизни и духовно – нравственном развитии человека.

2. Содержание программы

Программа состоит из пяти разделов:

- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения».

Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Формы деятельности:

кружок, беседа, музыкально-ритмические упражнения

Виды деятельности:

Игровая, спортивно-оздоровительная

3. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание разделов, тем, уроков	Кол-во часов	Материально-техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД)	Электронные образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие.	1	<p>Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. М.,2014</p> <p>Материалы, предусмотренные программным содержанием: литературные произведения; компьютерное оборудование; мультимедийное оборудование, презентации</p>	<p>Личностными результатами изучения программы является формирование следующих умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области театрального искусства; • воспитание уважительного отношения к творчеству, как своему, так и других людей; • развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; • формирование духовных и эстетических потребностей; 	
2.	Разогрев. Упражнения для растяжки	1			
3.	Мелодия и движение. Шаг на месте.	1			
4.	Темп. Шаг вокруг себя.	1			
5.	Разогрев. Упражнения для растяжки	1			
6.	Упражнения для головы и шеи. Позиции ног	1			
7.	Музыкальные размеры. Танцевальный шаг с носка.	1			
8.	Разогрев. Упражнения для растяжки	1			
9.	Упражнения для рук.	1			
10.	Контрастная музыка. Танцевальные шаги.	1			
11.	Разогрев.	1			
12.	Упражнения для корпуса. Позиции рук.	1			
13.	Построение рисунков	1			
14.	Приставной шаг. Упражнения для ног	1			
15.	Разогрев. Упражнения для растяжки	1			
16.	Повороты. Танцевальный бег.	1			
17.	Разогрев. Упражнения для растяжки	1			

18.	Ритмическая разминка: прыжки	1		<p>овладение различными приёмами и техникой театральной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитание готовности к отстаиванию своего эстетического идеала; • отработка навыков самостоятельной и групповой работы. • называть и объяснять свои чувства и ощущения от созерцаемых произведений театрального искусства (кино, спектакли, мюзиклы), объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей; • самостоятельно определять и объяснять свои чувства и 	
19.	Построения под музыку. Ритмическая разминка.	1			
20.	Разогрев. Упражнения для растяжки	1			
21.	Галоп. Партерная гимнастика (4 упр.)	1			
22.	Такт и затакт. Ритмическая разминка.	1			
23.	Разогрев. Упражнения для растяжки	1			
24.	Подскоки. Партерная гимнастика (8 упр.)	1			
25.	Маршевый шаг. Партерная гимнастика (12 упр.).	1			
26.	Разогрев. Упражнения для растяжки	1			
27.	«Осенний танец» с листьями	1			
28.	Ходьба и бег. Ритмическая разминка.	1			
29.	Разогрев. Упражнения для растяжки	1			
30.	Ходьба и бег. Партерная гимнастика (16 упр.)	1			
31.	Классический экзерсис: Demi-plie по 1, 2, 3 позициям.	1			
32.	Разогрев. Упражнения для растяжки	1			
33.	Классический экзерсис: Demi-plie по 1, 2, 3 позициям.	1			
34.	Battement tendu по 1-й позиции вперед в сторону.	1			
35.	Разогрев. Упражнения для растяжки	1			
36.	Battement tendu по 1-й позиции вперед в сторону.	1			
37.	Battement tendu et demi-plie по	1			

	1-й позиции вперед в сторону			
38.	Разогрев. Упражнения для растяжки	1		
39.	Battement tendu et demi-plie по 1-й позиции вперед в сторону	1		
40.	Demi rond de jambe par terre по 1-й позиции вперед в сторону	1		
41.	Разогрев. Упражнения для растяжки	1		
42.	Demi rond de jambe par terre по 1-й позиции вперед в сторону	1		
43.	Battements releve lents на 45° в сторону.	1		
44.	Разогрев. Упражнения для растяжки	1		
45.	Battements releve lents на 45° в сторону.	1		
46.	Трамплинные прыжки. Виды рисунков танцев.	1		
47.	Разогрев. Упражнения для растяжки	1		
48.	Виды рисунков танцев. «Карнавал»	1		
49.	Понятие en face.	1		
50.	Разогрев.	1		
51.	Понятие en face. Импровизация.	1		
52.	Классический экзерсис – закрепление	1		
53.	Разогрев. Упражнения для растяжки	1		
54.	Изучение образных танцев: «Снежинки»	1		
55.	Ходьба и бег. Народный танец: положение рук	1		
				<p>ощущения, возникающие в результате созерцания, рассуждения, обсуждения, самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей);</p> <p>оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;</p> <ul style="list-style-type: none"> • в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой

56.	Разогрев. Упражнения для растяжки	1	<p>поступок совершить.</p> <p>Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проговаривать последовательность действий на занятии; • учиться работать по предложенному плану; • учиться отличать верно выполненное задание от неверного; 	
57.	Ходьба и бег. Народный танец: положение рук	1		
58.	Ходьба и бег. Народный танец: позиции ног	1		
59.	Разогрев. Упражнения для растяжки	1		
60.	Экзерсис. Народный танец: позиции ног	1		
61.	Разминка. Гимнастика. Простой и переменный шаг	1		
62.	Разогрев. Упражнения для растяжки	1		
63.	Экзерсис. Гимнастика. Простой и переменный шаг	1		
64.	Ходьба и бег. Гимнастика. Народный танец: притопы	1		
65.	Разогрев. Упражнения для растяжки	1		
66.	Ходьба и бег. Экзерсис. Народный танец: притопы	1		
67.	Народный танец: припадание	1		
68.	Итогово занятие	1		
	ИТОГО	68 часов		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения
классных руководителей МАОУ СОШ № 57
от 31 августа 2023 года № 1

_____ С.В.Кудлаева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
_____ В.С.Поломарчук
31 августа 2023