

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Основная общеобразовательная школа № 109"**

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«ООШ № 109»

Ермакова Л.Н.
Приказ № 70/5
от «31» августа 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Ритмика и танцы»
для обучающихся 5-7 классов

Пояснительная записка

Актуальность.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п. Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения. Танцы способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивает эстетический вкус, культуру поведения и общения.

Основными **целями** изучения курса «Танцы» в системе основного общего образования являются:

- возможность дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности; способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка; танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания; дать представление о танцевальном образе;
- воспитание культуры поведения и общения; умений работать в коллективе. формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся;
- развитие воображения, творческого потенциала ребенка, желания и умения подходить к любой своей деятельности творчески, способностей к эмоционально-оценочному отношению к искусству и окружающему миру, навыков сотрудничества в художественной деятельности;
- художественно-эстетическое развитие учащегося как внешнее условие социализации личности, как способ его вхождения в мир человеческой культуры, как способ самопознания и самоидентификации;
- формирование художественной культуры как неотъемлемой части культуры духовной, культуры мироощущений, выработанных поколениями;

- воспитание гражданственности и патриотизма.

Перечисленные цели реализуются в конкретных **задачах** обучения:

1. оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- совершенствование кондиционных двигательных качеств (мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростной силы) и координационных способностей;
- способствование развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- содействие оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата — формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия.

2. образовательные:

- способствовать расширению кругозора, знаний в области физической культуры, формированию знаний, умений и навыков в области движений, танца и музыки;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой, памяти, внимания;
- содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, гибкости, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях;
- содействовать развитию творческих и созидательных способностей — мышления, воображения, находчивости, познавательной активности; обучить основным танцевальным направлениям – обучить технике выполнения танцевальных движений – обучить практическому применению теоретических знаний.

3. воспитательные:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность);
- формирование потребности ребенка самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

- воспитание самостоятельности, раскрепощенности, умения творчески выражать свои эмоции и мысли в танцевальных движениях;
- поддержание стремления к разумному лидерству, инициативности;
- воспитание трудолюбия, готовности к взаимопомощи;

воспитание уважения к педагогам, партнерам по танцу.

Место курса внеурочной деятельности «Ритмика и танцы» в учебном плане. Программа внеурочной деятельности «Ритмика и танцы» рассчитана на 1 час в неделю, всего 34 часа за год. Группы для занятий формируются из учеников 5-7 классов, занятия могут посещать в том числе и дети с ОВЗ.

Результаты освоения курса «Ритмика и танцы»

При изучении курса «Ритмика и танцы» в основной школе обеспечивается достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование ценностей многонационального российского общества, становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии народов, культур и религий;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; овладение элементами организации физического труда;
- формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов;
- самооценка умственных и физических способностей при трудовой деятельности в различных сферах с позиций будущей социализации и стратификации;
- развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учетом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам

других людей;

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера; формирование индивидуально-личностных позиций учащихся;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- определение адекватных имеющимся организационным и материально-техническим условиям способов решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;
- самостоятельная организация и выполнение различных творческих работ по созданию продуктов;
- осознанное использование художественных средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных);
- организация учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками; согласование и координация совместной познавательно-трудовой деятельности с другими ее участниками;
- объективное оценивание вклада своей познавательно-трудовой деятельности в решение общих задач коллектива;
- оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения;
- соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда; соблюдение норм и правил культуры труда;
- оценивание своей познавательно-трудовой деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей по принятым в

обществе и коллективе требованиям и принципам;

- формирование и развитие творческого мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;
- готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео-сопровождением;
- соблюдать нормы этики и этикета.

Предметные результаты: в познавательной сфере:

- сформированность целостного представления об окружающей действительности;
 - становление внутренней установки личности поступать согласно своей совести, воспитание нравственности, основанной на духовных традициях народов России;
 - овладение практическими умениями и навыками в восприятии, анализе и оценке произведений искусства;
 - овладение элементарными практическими умениями и навыками в различных видах художественной деятельности (искусство танца);
 - сформированность умений устанавливать взаимосвязь знаний по разным учебным предметам для решения прикладных учебных задач;
 - сформированность первоначальных представлений о роли искусства танца в жизни человека, его роли в духовно-нравственном развитии человека;
 - сформированность первоначальных представлений о роли музыки в жизни человека, ее роли в духовно-нравственном развитии человека;
 - сформированность основ музыкальной культуры танца, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству;
 - умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней;
 - использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций;
 - сформированность основ художественной культуры, в том числе на материале культуры родного края; эстетического отношения к миру; понимание красоты как ценности; потребности в художественном творчестве и в общении с искусством;
- в мотивационной сфере:
- оценивание своей способности к труду в конкретной предметной деятельности; осознание ответственности за качество результатов труда;
 - согласование своих потребностей и требований с потребностями и требованиями других участников познавательно-трудовой деятельности;
 - формирование представлений о мире профессий, связанных с изучаемыми технологиями, их востребованности на рынке труда;

направленное продвижение к выбору профиля технологической подготовки в старших классах полной средней школы или будущей профессии в учреждениях начального профессионального или среднего специального образования;

- стремление к экономии и бережливости в расходовании времени, материалов, денежных средств, труда; в эстетической сфере:
- овладение методами эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда, дизайнерского проектирования изделий;
- рациональное и эстетическое оснащение рабочего места с учетом требований элементов научной организации труда;
- готовность к нравственному совершенствованию, духовному саморазвитию;
- формирование первоначальных представлений о светской этике;
- умение выражать себя в доступных видах и формах художественно-прикладного творчества; художественное оформление объекта труда и оптимальное планирование работ;
- рациональный выбор рабочего костюма и опрятное содержание рабочей одежды;
- участие в оформлении класса и школы, стремление внести красоту в домашний быт;

в коммуникативной сфере:

- практическое освоение умений, составляющих основу коммуникативной компетентности; действовать с учетом позиции другого и уметь согласовывать свои действия; устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми; удовлетворительно владеть нормами и техникой общения; определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнера, выбирать адекватные стратегии коммуникации;
- установление рабочих отношений в группе для выполнения практической работы или проекта, эффективное сотрудничество и способствование эффективной кооперации; интегрирование в группу сверстников и построение продуктивного взаимодействия со сверстниками и учителями;
- сравнение разных точек зрения перед принятием решения и осуществлением выбора; аргументирование своей точки зрения, отстаивание в споре своей позиции невраждебным для оппонентов образом;
- адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; овладение устной и письменной речью; построение монологических контекстных высказываний; публичная презентация и защита проекта изделия, продукта труда или услуги;

в физиолого-психологической сфере:

- развитие моторики и координации движения рук при работе с ручными инструментами и выполнении операций; достижение необходимой точности движения при выполнении различных технологических операций;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим 10 дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим

физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); сочетание образного и логического мышления в проектной деятельности.

Содержание программы предусматривает систематическое и последовательное обучение и работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает:

освоение азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев, воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу включены упражнения и движения классического, народного и балльного танцев, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Программа лаконично взаимосвязана с общеобразовательными областями (математика, филология, окружающий мир, физическая культура, ОБЖ, технология, искусство) учебного процесса.

Основные формы учебной деятельности — практическая двигательнотворческая деятельность ученика и восприятие красоты окружающего мира. Наблюдение и переживание окружающей реальности, а также способность к осознанию своих собственных переживаний, своего внутреннего мира являются важными условиями освоения детьми материала курса. Конечная цель — формирование у ребенка способности самостоятельного видения мира, размышления о нем, выражения своего отношения на основе освоения опыта музыкальной и физической культур. Систематическое освоение художественного наследия помогает осознавать искусство как духовную летопись человечества, как выражение отношения человека к природе, обществу, поиску истины. На протяжении всего курса обучения школьники

знакомятся с музыкальными произведениями искусства,
изучают классическое и народное искусство танца разных стран и эпох.

Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика и танцы»

1. Ритмика – **15 часов** (предполагает вводное занятие, знакомство с ритмом, тактом в музыке. Кроме того, занятия предполагают «станцовку» коллектива, развитие умения слышать музыку, подстраивать свои движения под разные музыкальные композиции. Упражнения на развитие гибкости. Растяжка. Гимнастика в парах. Упражнения на развитие гибкости. На таких занятиях можно использовать строевую подготовку для освоения перестроений в круг, в линию, в колонну. Предполагается использовать так же музыкально-подвижные игры).
2. Основы классического танца – **1 час** (на занятии обучающимся предлагается осваивать и применять в дальнейшем основы классического танца такие как: поклон, постановка корпуса, позиции рук, ног, положение головы. Один час рассчитан на знакомство с основами классического танца, далее во время занятийной деятельности педагог будет неоднократно возвращаться к отработке полученных знаний).
3. Основы современных направлений в хореографии – **1 час** (занятия предполагают знакомство с популярными направлениями хореографии, такими как: хип-хоп, бачата, восточные танцы, ча-ча-ча, зумба, народные танцы и другими. В процессе совместной творческой деятельности элементы из современных танцевальных направлений могут комбинироваться, использоваться для постановки оригинального танцевального номера).
4. Актерское мастерство – **6 часов** (занятия на эту тему предполагают использование упражнений для сплочения коллектива. Выбор таких игр остается свободным для педагога, так как может варьироваться в зависимости от физических и психологических особенностей учеников. Упражнения на развитие эмоциональности,раскрепощённости так же подбираются индивидуально под педагогическую ситуацию или конкретных детей).
5. Постановочная деятельность – **9 часов** (работа педагога заключается в помощи и направлении детей в разучивании танцевальныхсвязок, построении рисунков танцев. Особое внимание уделяется работе над танцевальными образами, над манерой исполнения постановки. Каждый танец – это история. В зависимости от того, что хочется показать танцем, разрабатывается целый сценарий, образы танца. Педагог приветствует и поощряет инициативу от самих танцоров).
6. Просмотр видео-материала – **2 часа** (это два занятия в середине и конце курса. Их роль – показать со стороны самих танцоров, провести работу над возможными ошибками, отметить, что получилось лучше всего. А

также возможность увидеть работу профессионалов, получить вдохновение).

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Часы
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Правила поведения в классе. Знакомство с коллективом, структурой занятия.	1
2,3.	Актерское мастерство. Упражнения для сплочения коллектива. Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности.	2
4,5.	Строевые упражнения. Виды перестроений: круг, колонна, линия.	2
6.	Подвижные игры. Музыкально-подвижные игры.	1
7,8.	Упражнения на развитие гибкости. Растяжка. Гимнастика в парах. Упражнения на развитие гибкости.	2
9.	Актерское мастерство. Упражнения для сплочения коллектива. Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности.	1
10, 11, 12.	Постановочная деятельность. Разучивание танцевальных связок. Построение рисунков. Работа над танцевальными образами. Работа над манерой исполнения постановки.	3
13, 14.	Упражнения на развитие гибкости. Растяжка. Гимнастика в парах. Упражнения на развитие гибкости.	2
15.	Подвижные игры. Музыкально-подвижные игры.	1
16.	Просмотр видео-материала. Просмотр своих номеров (работа над ошибками). Просмотр постановок современной хореографии.	1
17, 18.	Упражнения на развитие гибкости. Растяжка. Гимнастика в парах. Упражнения на развитие гибкости.	2
19, 20, 21.	Актерское мастерство. Упражнения для сплочения коллектива. Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности.	3
22.	Подвижные игры. Музыкально-подвижные игры.	1
23.	Основы классического танца. Поклон. Постановка корпуса. Позиции рук, ног, положение головы.	1
24, 25, 26.	Постановочная деятельность. Разучивание танцевальных связок. Построение рисунков. Работа над танцевальными образами. Работа над манерой исполнения постановки.	3
27.	Основы современных направлений в хореографии. Современный танец	1
28.	Упражнения на развитие гибкости. Растяжка. Гимнастика в парах. Упражнения на развитие гибкости.	1

29.	Подвижные игры. Музыкально-подвижные игры.	1
30, 31, 32.	Постановочная деятельность. Разучивание танцевальных связок. Построение рисунков. Работа над танцевальными образами. Работа над манерой исполнения постановки.	3
33.	Упражнения на развитие гибкости. Растяжка. Гимнастика в парах. Упражнения на развитие гибкости.	1
34.	Просмотр видео-материала. Просмотр своих номеров (работа над ошибками). Просмотр постановок современной хореографии.	1
Итого:		34

Литература:

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М., 2006
2. Бочаров А.И., Лопухов А.В., Ширлев А.В. Основы характерного танца. – М., 2006
3. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону 2007
4. Ваганова А.Я., Основы классического танца. – СПб., 2003 Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005
5. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997
6. Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985
7. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005
8. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004
9. Школа танцев для юных. – СПб., 2003.

Экранно-звуковые пособия:

- музыкальные аудиозаписи.

Технические средства обучения:

- радиомикрофон (петличный);
- музыкальная колонка;
- мультимедийный компьютер;
- сканер;
- принтер
- копировальный аппарат;
- фото- и видеокамера смартфона;
- мультимедиапроектор;
- экран.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- скамейка гимнастическая жесткая;
- коврик гимнастический;
- маты гимнастические;
- скакалка гимнастическая;
- секундомер;
- обруч гимнастический;
- палка гимнастическая.

