Рабочая программа
внеурочной деятельности по ритмике
для 1-7 классов

Пояснительная записка

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

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.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытие творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Особенностью программы является то, что, программа включает в себя изучение 3 направлений танцевального искусства: бального, современного и национального, который , в свою очередь, воспитывает в учащихся уважение к национальным традициям.

Оригинальность данной программы – это творческое мышление учащихся. В каждом классе отведено время на то, чтобы учащиеся не только учились определенным движениям и танцам, но и могли изложить свои мысли на «паркете».

Программа достаточно вариативная и позволяет проявить индивидуальный творческий подход.

Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных праздниках, что вносит в процесс обучения работу на результат.

При разработке программы учитываются способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Ритмикой могут заниматься все физически здоровые дети, начиная с 6-7 лет. Программа рассчитана на 7 лет обучения с годовым объемом 36 часов, с 1 по 7 класс, на изучение в каждом классе отведено по 1 часу в неделю.

Учебный материал включает в себя: диско-танцы, бальные танцы, национальные танцы, а также комплексы ритмических танцевальных упражнений , и современные танцы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Программа «Ритмика и танцевальный спорт» разработана в соответствии с общей концепцией ФГОС по предмету «физическая культура» в начальных классах, что позволяет реализовать все заложенные основные принципы и требования к обучению учащихся в начальной школе по физической культуре и спроецировать их на учебный предмет «Ритмика».

В процессе освоения программы, путем решения поставленных задач и достижения целей в направлениях «Ритмика» и «Танцевальный спорт» получаем следующие результаты:

Предметные результаты освоения программы:

- формирование первоначальных представлений о значении урока «Ритмики» для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.
- выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Ритмика» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны уметь: - раскрывать связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

- определять значение физической нагрузки и способы её регулирования;
-предотвращать возникновение травм во время занятий ритмикой, профилактику травматизма;
- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- выполнять упражнения и простейшие танцевальные элементы и комбинации под различные музыкальные ритмы.

Личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

Метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная

оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

Содержание учебного предмета «Ритмика» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения программы «Ритмика и танцевальный спорт», у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Вопросы активизации двигательного режима детей с помощью танцевального спорта и уроков ритмики привлекали и привлекают внимание многих тренеров и педагогов.

Танцевальные виды спорта, такие как акробатический рок-н-ролл. фитнес-аэробика, бальные танцы, предъявляют жесткие требования к ритмичности выполнения танцевальных элементов.

Двигательная деятельность подчиняется определенным закономерностям, обеспечивающим ее упорядоченность в пространстве и времени.

Одним из основных факторов, определяющих скорость и выразительность исполнения программы в танцевальных видах спорта, является музыкальное сопровождение.

Итак, **актуальность** предложенной программы и ее содержательная сторона объясняются следующими причинами:

- необходимостью ликвидировать слабые стороны физической подготовленности детей, составляющей основу здоровья ребенка;
- необходимостью решения основных задач обучения на уроках ритмики и в танцевально-спортивных клубах: воспитательная, обучающая, развивающая;
- требованием времени повысить уровень подготовки начинающих спортсменов танцевального спорта посредствам уроков ритмики;
- необходимость внедрения в учебно-тренировочный процесс системного подхода обучения спортсменов танцевального спорта.

Реализация программы состоит из семи этапов.

Разделы учебной программы представлены в таблице №1

Таблица №1

№ П/п	Название раздела программы	Содержание раздела
1	Организационно-адаптационный период	Правила поведения на уроках ритмики, техника безопасности пребывания в хореографическом классе
2	Организация здорового образа жизни, наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся	Правильный режим дня, простейшие навыки контроля самочувствия, оценка состояния дыхательной системы, оценка правильности осанки, оценка основных двигательных качеств.

3	Комплекс общеразвивающих физических и специальных (танцевальных) упражнений	Общие физические упражнения и различные танцевальные комбинации с перестроением, входящие в разминку.
4	Музыкальная азбука в хореографии – основные понятия	Интерпретация музыкальных ритмов в танцевальных движениях и композициях
5	Общая танцевальная подготовка	Танцы «отечественной программы» в танцевальном спорте
6	Основные программы танцевального спорта	Изучение основ европейской и латиноамериканской программ
7	Открытые уроки, проекты, концертная деятельность	Участие в спортивно-массовых мероприятиях МАОУ СОШ №67 и Федерации массового танцевального спорта города Тюмени
8	Подведение итогов освоения программы за учебный год	Отбор учащихся в танцевально-спортивный клуб, базирующийся при школе для занятий танцевальным спортом

Содержание разделов

1 раздел – Организационно-адаптационный период:

В этом разделе педагог проводит беседы с учениками о правилах поведения на уроках ритмики, знакомит учащихся с правилами техники безопасности в хореографическом классе, а также информирует об общей спортивной этике, о культуре общения. Дети подробно знакомятся с азами танцевального искусства.

2 раздел - Организация здорового образа жизни, наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся:

В этом разделе педагог подробно информирует учащихся о правильном режиме дня (соблюдение, планирование), о здоровом питании, о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики, о проведении физкультминуток с применением танцевальных движений, о правилах личной гигиены, профилактики нарушения зрения, о простейших навыках контроля самочувствия, об оценке состояния дыхательной системы, об оценке правильности осанки, об оценке основных двигательных качеств.

3 раздел - Комплекс общеразвивающих физических и специальных (танцевальных) упражнений:

Комплекс общих развивающих физических упражнений составляет разминку, с которой начинается каждый урок ритмики. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность). Изучение общих физических упражнений и различных танцевальных комбинаций с перестроением, входящие в разминку, а также особое внимание уделяется изучению специальных (танцевальных) физических упражнений.

Специальные (танцевальные) упражнения предназначены для достижения конкретной цели данного занятия: упражнения на вращения и баланс, упражнения для отечественной программы, упражнения для международной

программы (европейские и латиноамериканские танцы), упражнения для конкретного танца.

4 раздел - Музыкальная азбука в хореографии – основные понятия:

В этом разделе программы, дети узнают основные понятия музыки: звук, мелодия, направления мелодического движения, кульминационная точка, динамические оттенки, характер музыкального произведения, темп, такт, метрический размер, затакт, период, предложение, фраза, ритм. Рассматривается ритмический рисунок с хлопками и протопыванием. Используется различная интерпретация музыкальных ритмов в танцевальных движениях и композициях

5 раздел - Общая танцевальная подготовка:

Этот раздел представляет целую систему танцев «отечественной программы» в танцевальном спорте. Как правило, общая танцевальная подготовка входит в разминочную часть занятия и состоит из разминочных дискокомпозиций, которые служат растанцовкой для детей и готовят к изучению нового материала. Использование танцев «отечественной программы» в начале урока помогает положительному заряду эмоций у детей.

6 раздел - Основные программы танцевального спорта:

Данный раздел направлен на изучение базовых основ европейской и латиноамериканской программ. Европейская программа состоит из пяти танцев: медленный вальс, танго. Венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот. На первоначальном этапе обучения используются танцы: медленный вальс и быстрый фокстрот. Латиноамериканская программа состоит из пяти танцев : самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв. На первоначальном этапе обучения используются танцы: самба и ча-ча-ча. Каждый танец строится из специально подобранных фигур и стандартных вариаций, составляющих композицию.

7 раздел - Открытые уроки, проекты, концертная деятельность:

Это очень широкий вид деятельности для педагога и его учеников. Открытые уроки являются ответственным событием для детей, на которых они имеют возможность показать весь изученный материал, проявить себя творчески, показать все свои лучшие качества в исполнении разных танцев. Дети, занимающиеся ритмикой и танцевальным спортом, принимают участие во всех мероприятиях школы и своего класса, что способствует их раскрепощению на публике и дальнейшему свободному общению. Участие в спортивно-массовых мероприятиях дает огромный толчок в становлении ребенка как гармонично развитой личности и будущего спортсмена танцевального спорта.

8 раздел - Подведение итогов освоения программы за учебный год:

В конце учебного года, по желанию детей и их родителей, ребенка записывают в танцевально-спортивный клуб, в котором он продолжает обучение в направлении танцевального спорта. Спецификой танцевального спорта является исполнение танцев в парах, поэтому в клуб принимаются мальчики и девочки. Отбор учащихся в танцевально-спортивный клуб, проводится на добровольной основе.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

№ урока	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Основы хореографии	3	1	2
3	Разминка	7		7
4	Общеразвивающие упражнения	7		7
5	Ритмические комбинации	6	1	5
6	Диско танцы	5		5
7	Урок-смотр знаний	4		4
	Итого:	33	3	30

2 класс

№ урока	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Разминка	6		6
2	Общеразвивающие упражнения	8		8
3	Диско танцы	13	1	12
4	Индивидуальное творчество	4	1	3
5	Урок-смотр знаний	4		4
	Итого:	35	2	33

3 класс

№ урока	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Разминка	6		6
2	Общеразвивающие упражнения	8		8
3	Диско танцы	9	1	8
4	Бальные танцы (латиноамериканская программа)	5	1	4
5	Индивидуальное творчество	3	1	2
6	Урок-смотр знаний	4		4
	Итого:	35	3	32

4 класс

№ урока	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Разминка	7		7
2	Общеразвивающие упражнения	8		8
3	Бальные танцы (латиноамериканская программа)	8	1	7
4	Фигурный вальс	8	1	7
5	Урок-смотр знаний	4		4
	Итого:	35	2	33

5 класс

№ урока	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Разминка	6		6
2	Общеразвивающие упражнения	5		5
3	Аргентинское танго	6	1	5
4	Пляс и его особенности. Русский танец	8	1	7
5	Групповое и индивидуальное творчество	6	1	5
6	Урок-смотр знаний	4		4
	Итого:	35	3	32

6 класс

№ урока	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Разминка	5		5
2	Общеразвивающие упражнения	5		4
3	Современные танцевальные направле-ния	9	1	8
4	Пляс и его особенности. Танцевальная культура Мордвы	7	1	6
5	Групповое и индивидуальное творче-ство	6	1	5
6	Урок-смотр знаний	4		4
	Итого:	35	3	32

7 класс

№ урока	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Разминка	5		5
2	Современные танцевальные направления	9	1	8
3	Народно-обрядовое творчество Мордвы	4	1	3
4	Пляс и его особенности. Танцевальная культура татарского народа	8	1	7
5	Групповое и индивидуальное творчество	6		6
6	Урок-смотр знаний	4		4
	Итого:	35	3	32

Календарно – тематическое планирование

1 класс

№ урока	Название темы	Кол-во часов
I четверть		
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1
2	Разминка. Поклон.	3
3	Постановка корпуса. Основные правила.	1
4	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	1
5	Точки класса.	1
6	Общеразвивающие упражнения	1
7	Урок - смотр знаний.	1
II четверть		
1	Разминка.	1
2	Движения по линии танца.	2
3	Ритмические комбинации. Комбинация «Гуси».	2
4	Комбинация «Слоник».	2
5	Индивидуальные задания.	1
6	Урок-смотр знаний	1
III четверть		
1	Разминка.	1
2	Диагональ класса.	2
3	Упражнения для улучшения гибкости	2
4	Комбинация «Ладошки».	2
5	Танец «Стирка»	2
6	Урок-смотр знаний	1
IV четверть		
1	Разминка.	2
2	Общеразвивающие упражнения.	1
3	Танец «Лимбо».	4
4	Урок-смотр знаний	1

2 класс

№ уро-ка	Название темы	Кол-во часов
I четверть		
1	Разминка.	1
2	Общеразвивающие упражнения.	2
3	Танец «Полька».	5
4	Урок-смотр знаний	1
II четверть		
1	Разминка.	3
2	Движения по линии танца.	2
3	Танец «Вару – Вару».	3
4	Урок-смотр знаний	1

III четверть		
1	Разминка.	1
2	Общеразвивающие упражнения.	3
3	Танец «Вару-вару».	2
4	Танец « Диско».	3
5	Урок – смотр знаний.	1
IV четверть		
1	Разминка.	1
2	Движения по линии танца.	2
3	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	4
4	Урок-смотр знаний	1

3 класс

№ урока	Название темы	Кол-во часов
I четверть		
1	Разминка.	1
2	Общеразвивающие упражнения.	2
3	Танец «Рилио».	5
4	Урок-смотр знаний	1
II четверть		
1	Разминка.	1
2	Упражнения на координацию движений.	3
3	Танец «Сударушка»	4
4	Урок-смотр знаний	1
III четверть		
1	Разминка.	2
2	Упражнения на координацию движений.	2
3	Танец «Самба».	5
4	Урок-смотр знаний	1
IV четверть		
1	Разминка.	2
2	Общеразвивающие упражнения.	2
3	Индивидуальное творчество.	3
4	Урок-смотр знаний	1

4 класс

№ урока	Название темы	Кол-во часов
I четверть		
1	Разминка.	1
2	Общеразвивающие упражнения.	2
3	Танец «Джайв».	5
4	Урок – смотр знаний.	1
II четверть		
1	Разминка.	2
2	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	3

3	Танец «Джайв»	3
4	Урок-смотр знаний	1
III четверть		
1	Разминка.	2
2	Упражнения на развитие координации.	2
3	Танец «Фигурный вальс»	5
4	Урок-смотр знаний	1
IV четверть		
1	Разминка.	2
2	Упражнения на улучшение гибкости.	2
3	Танец «Фигурный вальс»	3
4	Урок-смотр знаний	1

5 класс

№ урока	Название темы	Кол-во часов
I четверть		
1	Разминка.	2
2	Общеразвивающие движения.	3
3	Танец «Аргентинское танго».	3
4	Урок-смотр знаний	1
II четверть		
1	Разминка.	2
2	Общеразвивающие движения.	3
3	Танец «Аргентинское танго».	3
4	Урок-смотр знаний	1
III четверть		
1	Разминка.	1
2	Пляс и его особенности. Русский народный танец	1
3	Основные положения рук и ног	1
4	Основные элементы русских танцев	6
5	Урок-смотр знаний	1
IV четверть		
1	Разминка.	1
2	Мастер-клип. Групповое творчество	1
3	Сочини сам. Схема на 8 тактов	1
4	Репетиция	1
5	Урок танцевального мастерства	1
6	Песни в танцевальных ритмах	1
7	Клип на песню. Групповое творчество	1
8	Урок-смотр знаний	1

6 класс

№ урока	Название темы	Кол-во часов
I четверть		

1	Разминка.	2
2	Общеразвивающие упражнения.	3
3	Современные танцевальные направления.	3
4	Урок-смотр знаний.	1
II четверть		
1	Разминка.	1
2	Общеразвивающие упражнения.	1
3	Современные танцевальные направления.	6
4	Урок-смотр знаний	1
III четверть		
1	Разминка.	1
2	Общеразвивающие упражнения.	1
3	Пляс и его особенности. Танцевальная культура мордовского народа	1
4	Основные положения рук и ног	1
5	Основные элементы мордовских танцев	5
6	Урок-смотр знаний	1
IV четверть		
1	Разминка.	1
2	Мастер-клип. Групповое творчество	1
3	Сочини сам. Схема на 8 тактов	1
4	Репетиция	1
5	Урок танцевального мастерства	1
6	Песни в танцевальных ритмах	1
7	Клип на песню. Групповое творчество	1
8	Урок-смотр знаний	1

7 класс

№ урока	Название темы	Кол-во часов
I четверть		
1	Разминка.	1
2	Современные танцевальные направления.	7
3	Урок-смотр знаний	1
II четверть		
1	Разминка.	2
2	Современные танцевальные направления.	2
3	Традиции и современность. Танцевальная культура мордвы	1
4	Народно-обрядовое творчество	3
5	Урок-смотр знаний	1
III четверть		
1	Разминка.	1
2	Пляс и его особенности. Танцевальная культура татарского народа.	1
3	Основные положения рук и ног	1
4	Основные элементы татарских танцев	6

5	Урок-смотр знаний	1
IV четверть		
1	Разминка.	1
2	Мастер-клип. Групповое творчество	1
3	Сочини сам. Схема на 8 тактов	1
4	Репетиция	1
5	Урок танцевального мастерства	1
6	Песни в танцевальных ритмах	1
7	Клип на песню. Групповое творчество	1
8	Урок-смотр знаний	1