

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Вологодской области

Управление образования и молодёжной политики

Грязовецкого муниципального округа Вологодской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Грязовецкого муниципального округа Вологодской области

«Средняя школа № 2 г. Грязовца»

СОГЛАСОВАНО

Протокол педагогического
совета МБОУ «Средняя
школа № 2 г. Грязовца»

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Средняя
школа № 2 г. Грязовца»

Шахова

Шахова С.И.

С.И.

Протокол № 01

Приказ № 311

от «27» августа 2025 г.

от «27» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РИТМИКА»

Грязовец, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс внеурочной деятельности «Ритмика» занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Является первой ступенью в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры. Ритмика - предусматривает приобретение обучающихся двигательных навыков, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией. Изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр. Предполагает изучение разноплановых танцев: образных, классических, бальных, танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики. Программа направлена на раскрытие способностей обучающихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

Актуальность: В наше время, когда большинство людей страдает от гиподинамии, заболеваний сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, занятия хореографией особенно актуальны в детском возрасте. Занятия танцам учат обучающихся красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ ФГОС, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области. На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение культуры,

истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья обучающихся.

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом общего образования. Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности обучающихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией.

5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности обучающихся по каждой теме. По данной программе могут заниматься обучающиеся, с разным уровнем хореографической подготовки.

Цели и задачи:

Образовательная цель программы: приобщение обучающихся ко всем видам танцевального искусства от историко-бытового до современного танца.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение обучающихся.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих задач: В области хореографии:

- расширять знания в области современного хореографического искусства;

- способствовать выражению собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- формировать умение понимать «язык» движений, их красоту;
- совершенствование психомоторных способностей обучающихся;
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой; - формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

В области воспитания:

- развитие творческих и созидательных способностей обучающихся;
- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку; -развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- содействовать гармоничному развитию творческой личности обучающегося;
- развивать чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствовать нравственно -эстетические, духовные и физические потребности. В области физической подготовки:
- развивать гибкость, координацию движений;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации; - укреплять физическое и психологическое здоровье
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование постановки корпуса и стопы;
- содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- устанавливать значение ритмических упражнениями для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования.

Метапредметные:

Познавательные УУД

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;

Регулятивные УУД

- волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;
- проговаривать последовательность действий на занятии;

Коммуникативные УУД

- потребность в общении с учителем;
- умение слушать и вступать в диалог.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны чувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью, должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене, должны *знать*:

- значение слов «ритм», «акцент», «темп»;
- новые направления и виды хореографии и музыки;

- классические термины;
- жанры музыкальных произведений

уметь:

- грамотно исполнять движения хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения;
- выполнять простые и сложные элементы танцев современных ритмов.
- самостоятельно придумывать движения, фигуры танцевальные перестроения;
- создавать собственные танцевальные этюды, используя движения и элементы, выученные на уроках;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку.

Организация образовательного процесса.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого обучающегося. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. Уроки ритмики раскрывают перед обучающимися иные грани музыки достойные внимания. Целью урока ритмики является развитие слуха, чувства ритма, формирование музыкального восприятия и

представлений о выразительных средствах музыки. За первый этап обучения обучающиеся приобретают определенный баланс знаний, который они будут раскрывать, активизировать на занятии с элементами импровизации. Данный урок раскроет способности обучающегося, поможет выразить и заявить о своем «Я», тем самым утвердить свое положение в современном мире. Главная задача занятия, уметь выразить свои ощущения, используя язык хореографии, литературы и изобразительного искусств, и содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся.

Формы и виды контроля.

Форма контроля	Вид контроля
Танцевальные этюды	В рамках школьных мероприятий
Концерт	Промежуточный

Место предмета в учебном плане

Курс внеурочной деятельности «Ритмика» является частью учебного плана.

Количество часов в неделю – 0,5 часа, общее количество часов – 17.

В программе по ритмике обозначены два уровня овладения предметными результатами: ***минимальный и достаточный.***

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для обучающихся. Отсутствие достижения этого уровня по ритмике в 5 классе не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Минимальный уровень:

- уметь слушать музыку;

- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;
- активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем.
- слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя;

Достаточный уровень:

- уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;
- уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу.
- организованно входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя.
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

При проведении занятий по ритмике оценивание не предполагается.

В течение учебного года проводится **диагностика** уровня усвоения материала.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Упражнения на ориентировку в пространстве.

- Разучивать перестроение из концентрических кругов в звездочки и карусели;
- Учиться намечать диагональные линии из угла в угол;
- Общеразвивающие упражнения;
- Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за головой, на поясе и т.д.

Ритмико - гимнастические упражнения.

- Разучить простейшие ритмические упражнения.

Беседы по хореографическому искусству.

- Рассказать о развитии историко-бытового танца;
- Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Танцевальные упражнения.

- Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Целевые приоритеты воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»						
1.1	Упражнения на ориентировку в пространстве	4	0	1		-Разучивать перестроение из концентрических кругов в звездочки и карусели -Учиться намечать диагональные линии из угла в угол -Общеразвивающие упражнения Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за головой, на поясе и т.д - Разучить простейшие ритмические упражнения. - Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре
1.2	Ритмико - гимнастические упражнения	4	0	4		
Итого по разделу		8	0	5		
Раздел 2. «Танец»						
2.1	Беседы по хореографическому искусству	1	0	0		
2.2	Танцевальные упражнения	8	0	8		
Итого по разделу		9	0	8		

			- Рассказать о развитии историко-бытового танца - Развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
--	--	--	---

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Построение в шахматном порядке	1				
2	Перестроение из нескольких кругов, сужение и расширение их	1				
3	Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели	1				
4	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол	1		1		
5	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки	1		1		
6	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений	1		1		
7	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением	1		1		

8	Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенном ускорением	1		1		
9	Понятие историко-бытовой танец	1				
10	Упражнения на расслабление мышц	1		1		
11	Поочередные хлопки, над головой, на груди, перед собой, справа слева, на голени	1		1		
12	Положение рук и головы в танце, отработка отдельных движений.	1		1		
13	Основные точки для разучивания поворота в паре	1		1		
14	Простейшие фигуры в танцах	1		1		
15	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе	1		1		
16	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе	1		1		
17	Разучивание и придумывание новых танцевальных движений	1		1		
	Итого:	17		17		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 Г.ГРЯЗОВЦА",** Шахова
Светлана Ивановна, Директор

10.11.25 14:46 (MSK)

Сертификат 62631A6B59B9FED83E65DB2E92868466
Действует с 28.05.25 по 21.08.26