

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа имени полного кавалера ордена Славы Петра Васильевича Кравцова  
с. Старопохвистнево муниципального района Похвистневский Самарской области

Рассмотрена  
на заседании МО  
протокол № 1  
«27» августа 2019 г.

Проверена:  
Заместитель директора по УВР  
Акимов Р.Р. Акимова  
«30» августа 2019 г.

Утверждена:  
Директор школы Поручикова  
С.Н. Поручикова  
приказ № 59/20-од от 30 августа 2019 г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления

«Ритмика»

для 5-7 класса

Составлена учителем:

Иванова О.Н.  
ф.и.о., подпись

## 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по внеурочной деятельности «Ритмика» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.12г.;
2. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014 №1644, от 31 декабря 2015 г. N 1577);
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2010г. №189 (в редакции от 25.12.2013, 24 ноября 2015 г.);
4. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, входит в специальный государственный реестр примерных основных образовательных программ, размещена на официальном сайте <http://edu.crowdexpert.ru/results-noo>).
5. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/ 173-ТУ «О внеурочной деятельности» (с приложением).
6. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ им. П.В. Кравцова с.Старопохвистнево (утверждена приказом №58-од от 31.08.15 г., в редакции приказа 41/7-од от 31.08.16, в редакции приказа 59/22-од от 30.08.19).

### **Форма представления результатов освоения программы** - индивидуальная танцевальная композиция

Рабочая программа предназначена для 5-7 классов общеобразовательной школы и обеспечивает соответствие общим целям и задачам обучения внеурочного курса, предусмотренным государственным стандартом образования.

**Актуальность:** современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

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

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память.

**Цель данной программы:** приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

**Задачи данной программы:**

- развитие танцевальных способностей, художественного воображения, эстетического чувства и понимания прекрасного;
- формирование у обучающихся двигательных навыков, танцевальных знаний, умений на основе овладения и освоения программного материала;
- обучение обучающихся знаниям основ музыкального и хореографического искусства; осуществление эстетического и нравственного воспитания обучающихся; улучшения состояния здоровья у школьников;

**2. Место курса в учебном плане.**

По учебному плану на изучение курса отводится 34 часа по 1 часу в неделю. Продолжительность обучения – 1 год.

**3. Содержание учебного курса.**

Техника безопасности на уроке ритмики. Музыкальная грамота.

Слушание музыки; понятие темп и ритм; определение сильной и слабой доли такта в музыке.

Ритмико-гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки.

Позиции рук и ног; элементарные движения народного танца. Ряд упражнений на совершенствование правильной осанки.

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов

Упражнения для развития «выворотности» и танцевального шага.

Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага

Элементы классического танца. Танцевальные упражнения. Игры под музыку.

Разминка. Музыкальный этюд «Пружинка».

Упражнения на развитие координации движений. Комплекс гимнастических упражнений.

Этюд «Пружинка». Упражнения на развитие координации движений. Комплекс гимнастических упражнений.

Разминка. Музыкальный этюд «Фонарики». ОФП

Упражнения на координацию движений. Комплекс акробатики под музыку.

Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку). Упражнения на гибкость.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс гимнастических упражнений по музыку.

ОРУ. Комплекс гимнастических упражнений по музыку.

Движения к танцу «Самба». ОФП

Танец «Самба».

Разминка. Музыкальный этюд «Хлопушки».

Групповая танцевальная композиция.

Индивидуальная танцевальная композиция.

Комплекс танцевальных движений.

Индивидуальное творчество. Комплекс танцевальных движений под музыку.

#### **Планируемые результаты изучения курса.**

Ученик научится и получит возможность научиться.

**Личностные результаты обучения:**- 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 обучения:**- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;

**Предметные результаты:** - выполнение хореографических комбинаций на необходимом уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умение характеризовать музыкальное произведение, согласовать музыку и движение.

#### **4.Календарно-тематическое планирование.**

| <b>№ занятия</b> | <b>Содержание занятия</b>   | <b>Дата проведения</b> |
|------------------|---|------------------------|
| 1.               | Техника безопасности на уроке ритмики. Музыкальная грамота.                             |                        |
| 2.               | Слушание музыки; понятие темп и ритм; определение сильной и слабой доли такта в музыке. |                        |

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 3.  | Ритмико-гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки.                |  |
| 4.  | Позиции рук и ног; элементарные движения народного танца. Ряд упражнений на совершенствование правильной осанки. |  |
| 5.  | Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов   |  |
| 6.  | Упражнения для развития «выворотности» и танцевального   |  |
| 7.  | Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага  |  |
| 8.  | Элементы классического танца. Танцевальные упражнения. Игры под музыку.  |  |
| 9.  | Элементы классического танца. Танцевальные упражнения. Игры под музыку.  |  |
| 10. | Элементы народного танца. Танцевальные упражнения. Игры под музыку   |  |
| 11. | Элементы народного танца. Танцевальные упражнения. Игры под музыку   |  |
| 12. | Разминка. Музыкальный этюд «Пружинка».   |  |
| 13. | Разминка. Музыкальный этюд «Пружинка».   |  |
| 14. | Упражнения на развитие координации движений. Комплекс гимнастический упражнений.                                 |  |
| 15. | Этюд «Пружинка». Упражнения на развитие координации движений. Комплекс гимнастический упражнений.                |  |
| 16. | Разминка. Музыкальный этюд «Фонарики». ОФП   |  |
| 17. | Разминка. Музыкальный этюд «Фонарики».   |  |
| 18. | Упражнения на координацию движений. Комплекс акробатики под музыку.  |  |
| 19. | Упражнения на координацию движений. Комплекс акробатики. Музыкальный этюд «Фонарики»                             |  |
| 20. | Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку). Упражнения на гибкость.                         |  |
| 21. | Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку). Упражнения на гибкость.                         |  |
| 22. | Общеразвивающие упражнения. Комплекс гимнастических упражнений по музыку.  |  |
| 23. | ОРУ. Комплекс гимнастических упражнений по музыку.   |  |
| 24. | Движения к танцу «Самба». ОФП  |  |
| 25. | Танец «Самба». ОФП.  |  |
| 26. | Танец «Самба».   |  |
| 27. | Разминка. Музыкальный этюд «Хлопушки».   |  |
| 28. | Разминка. Музыкальный этюд «Хлопушки».   |  |
| 29. | Групповая танцевальная композиция.   |  |
| 30. | Групповая танцевальная композиция.   |  |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 31 | Индивидуальная танцевальная композиция.                                    |  |
| 32 | Индивидуальная танцевальная композиция. Комплекс танцевальных движений.    |  |
| 33 | ОРУ. Индивидуальное творчество. Комплекс танцевальных движений под музыку. |  |
| 34 | Индивидуальное творчество. Комплекс танцевальных движений под музыку.      |  |

**Список используемой литературы:**

1. Шипилина, И. А. Хореография в спорте: учебник для студентов. / И.А. Шипилина.
2. Блинов, И.И. Балетная школа. / И.И.Блинов, Е.А.Веселкова. - С.-П., 2002.
3. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. / А.Я. Ваганова. - М.: Просвещение, 2001.
4. Пасютинская, В. Волшебный мир танца. / В. Пасютинская - М.: Просвещение, 1986
5. Эльянш, Н.И. Образы танца. Танцевальные направления. / Н.И.Эльянш М.: Просвещение,1999
6. Конорова, Е.В. Роль танца в эстетическом воспитании школьников. / Е.В.Конорова. - М.: Просвещение, 1999
7. Яромлович, С.В. Принципы оформления урока классического танца. / С.В. Яромлович. - М.: Просвещение, 2000