

Программа
курса внеурочной деятельности
«Ритмика»
Возраст детей: 14-15 лет
Срок реализации: 1 год

Педагог:
Шилина Ольга Валентиновна

Содержание рабочей программы:

1	Пояснительная записка	стр 3
2	Общая характеристика учебного предмета «Ритмика»	стр 4
3	Результаты освоения учебного предмета «Ритмика»	стр 7
4	Тематическое планирование	стр 13
5	Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса	стр 25

1 Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Ритмика» включает разделы:

- ⌚ пояснительную записку;
- ⌚ общую характеристику учебного курса;
- ⌚ описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета;
- ⌚ личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса;
- ⌚ содержание учебного курса;
- ⌚ тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности;
- ⌚ описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса;

Цели изучения учебного предмета

«Ритмика» в системе основного общего

образования

Основными целями изучения учебного предмета «Ритмика» в системе основного общего образования являются:

- ⌚ 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-ценностному 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;
- ⌚ овладение элементарной физической грамотой, формирование художественного кругозора и приобретение опыта работы в различных видах художественно-творческой деятельности; совершенствование эстетического вкуса;
- ⌚ формирование художественной культуры как неотъемлемой части культуры духовной, культуры мироощущений, выработанных поколениями;
- ⌚ воспитание гражданственности и патриотизма.

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

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;

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;

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.

§9 Общая характеристика учебного предмета «Ритмика»

Данная дисциплина не требует дополнительного оборудования и инвентаря.

Тематическая цельность и последовательность развития курса помогают обеспечить прозрачные эмоциональные контакты с искусством на каждом этапе обучения. Ребенок поднимается урок за уроком на более сложный уровень, по ступенькам познания личных связей со всем миром художественно-эмоциональной культуры.

Предмет «Ритмика» предполагает сотворчество учителя и ученика; диалогичность; четкость поставленных задач и вариативность их решения; освоение традиций художественной культуры и импровизационный поиск личностно значимых смыслов.

Основные виды учебной деятельности — практическая двигательнo-творческая 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 разных стран и эпох. Огромное значение имеет познание художественной культуры своего народа.

При всем разнообразии форм, ритмика имеет ряд специфических черт, делающих ее особенно привлекательной и популярной. Этими особенностями являются:

- ! Сочетание общеразвивающих упражнений с элементами народно-бытовых и характерных танцев;
- § Гимнастические элементы за счет введения ассиметричных движений;
- ↯ Тесная связь движений с музыкой и музыкальными направлениями;
- ↯ Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя на занятиях;
- ↯ Высокая динамичность и разнообразие движений;
- ↯ Возможность эмоционального самовыражения и нервно-психической разрядки;
- ↯ Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движения;
- ↯ Коллективный характер занятий.

Требования к уровню подготовленности учащихся по освоению знаний, умений и навыков раздела программы:

«Оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве»:

Основы знаний

- ~ назначение спортивного и танцевального залов, правила поведения в них;
- ~ причины травматизма и правила поведения на занятиях;
- ~ гигиенические требования к одежде и обуви для занятий;
- ~ назначение специального оборудования в зале (зеркала, хореографический станок);

- ~ средства музыкальной выразительности; назначение и направленность упражнений
- ~ танцевально-ритмической гимнастики для оздоровления;
- ~ правила свободного и рационального дыхания;
- ~ правила передвижения по линии танца, стороны и точки зала;
- ~ применение упражнений на расслабление мышц;
- ~ правила поддержания правильной осанки;
- ~ основы здорового образа жизни;
- ~ история развития танцев европейского стандарта и латиноамериканских танцев;
- ~ применение основных терминов в балльных танцах и классической хореографии;
- ~ применение основных терминов в народно-характерном танце.

4. Тематическое планирование с указанием основных видов деятельности

№ п/п	Раздел программы	Кол-во уроков	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Основы знаний.	1	Предупреждение травматизма на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий	Освоение основных требований на уроках ритмики. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Ознакомление с гигиеническими требованиями к одежде и обуви для занятий. Руководствуются правилами профилактики травматизма.

2	Оздоровительно-развивающее направление	1 2 1 1 1 1 1	Упражнения для укрепления мышц стопы. Всевозможные прыжки и многоскоки. Сочетание шагов, поворотов, прыжков. Ходьба и бег в темпе музыки. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
3	Упражнения с предметами	2 1 1 1 3 1	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей Ходьба и бег в темпе музыки. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.

4	Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)	1	Сущность и назначение ритма в ритмических упражнениях.	Исполнение фигур с различным ритмом в танцах. Изменение характера ходьбы в зависимости от громкости и характера музыки.
		2	Сочетание ритмических рисунков на ходьбе и хлопках.	
		1	Работа стопы, подъемы и снижения на шагах.	
		1	Тренировка восходящей и нисходящей мелодии.	
		1	Ходьба и бег в темпе музыки.	
		1	Перенос веса тела на месте и на шагах.	
		1	Шаг галопа.	
		1	Согласование поворотов головы с движениями рук, ног, корпуса.	
5	Танцевальные упражнения	1	Характер и особенности танцевальной музыки.	Уметь самостоятельно начинать движения в различных танцах. Отработка элементов сценической выразительности. Освоение элементов вальсовой дорожки и поворотов вальса. Освоение элементов танго.
		1	Шаги с носка и каблука, повороты на шагах.	
		1	Элементы сценической выразительности в танце.	
		1	Быстрый ритмический фокстрот.	
		1	Медленный вальс.	
		1	Венский вальс.	
		1	Танго.	

Итого 33 урока

5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

- Программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная приказом министерства образования №308 от 06.03.2001г.

- Приказ №889 министерства образования и науки РФ от 30.08.2010г «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»
- Программа «Ритмика в школе», разработанная на факультете физической культуры РГПУ им. Герцена.
- УМК: Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В., Ритмика в школе. Третий урок физической культуры, Ростов-на -Дону.: Феникс, 2014
- Учебник и пособия, которые входят в учебную линию Ляха В.И. 5-9 класс.