


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Карабаглинская средняя общеобразовательная школа»
Тарумовского района Республики Дагестан

368872, Республика Дагестан, Тарумовский район, с. Карабаглы, ул. Новая, д. 2;

E-mail: mkou_karabaglinskaya@e-dag.ru сайт: <https://sh-karabaglinskaya-r82.gosweb.gosuslugi.ru/>

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ВР

Маргарян Е.Ф.



УТВЕРЖДАЮ
директор МКОУ
«Карабаглинская СОШ»

Наникова А.Р.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Ритмика»**

7 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Ритмика и танец» составлена на основе следующих нормативных актов и учебно-методических материалов:

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273 - ФЗ от 29.12.2012г;
2. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г . № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых») . — URL: https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykhstandartov/index.php?ELEMENT_ID=48583
3. В соответствии с учебным планом МКОУ «Карабаглинская СОШ и Положением о разработке, принятии и утверждении рабочих программ учебных предметов. Курсов внеурочной деятельности, дополнительных общеразвивающих образовательных программ МКОУ Карабаглинская СОШ.

Цели и задачи

Цели:

Образовательная цель программы: приобщение учащихся 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 учащихся.

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 учащихся:
- 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 учащихся;
- 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 учащегося;
- 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.

Место в учебном плане:

Программа рассчитана на 1 год обучения:

7 класс- 34 ч.

7 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмико- гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.

Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танец сегодня

Беседы знакомят с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми веяниями в хореографическом искусстве, рассказывают о выдающихся танцорах нашего времени.

Самая титулованная пара России Тимохин Дмитрий и Анна Безикова.

Вечернее танго в Буэнос-Айресе. Стремление быть не как все (Московская академия хореографии) Анастасия Волочкова. Музыкальная таблетка (о лечебной силе музыки). Жизненная энергия, шоу - балет «Годес» (энергия танца, составляющая часть здоровья). Две грани искусства. На всё нужна сноровка (о курьёзах во время выступления на сцене). Учитель танцев. Танец живота - красота и здоровье. Если болезнь нельзя вылечить, её можно затанцевать, (психотерапевтическая роль танца). Современные направления танцев

7 класс

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты

• регулятивные

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- **воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.**

• познавательные

- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

- **коммуникативные**

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, районаи др.;

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.

7 класс

№ п/п	Сроки	Тема урока	Кол-во часов	Формы проведения занятий	ЦОК
1.	05.09	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	Информационно-практическое	https://infourok.ru/kartoteka-logoritmicheskikh-uprazhneniy-na-relaksaciyu-i-formirovanie-praksisa-1836341.html
2.	12.09	Упражнения с мячом	1	Практическое занятие	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2013/08/23/muzykalno-ritmicheskie-uprazhneniya-s-myachom
3.	19.09	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Практическое занятие	https://infourok.ru/urok-ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-pod-muzyku-s-peredachej-igrovogo-obraza-4037431.html
4.	26.09	Релаксирующие упражнения.	1	Практическое занятие	https://infourok.ru/material.html?mid=30144
5.	03.10	Ритмические упражнения с мячом.	1	Практическое занятие	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2013/08/23/muzykalno-ritmicheskie-uprazhneniya-s-myachom

6.	10.10	Ритмические упражнения с скакалкой.	1	Практическое занятие	https://multiurok.ru/files/kompleks-obshcherazvivaiushchikh-uprazhnenii-so-1.html
7.	17.10	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1	Практическое занятие	https://infourok.ru/kompleksi-uprazhneniy-s-gimnasticheskoy-palkoy-1783639.html
8.	24.10	Игра «Секретное задание».	1	Игровое занятие	https://old.doshkolka.rybakovfond.ru/sekretnoe_zadanie
9.	07.11	Инсценировка песни.	1	Практическое занятие	https://yandex.ru/video/preview/16989603909971410280
10.	14.11	Маршировка и пение.	1	Практическое занятие	https://vk.com/wall-194266554_165
11.	21.11	Отработка маршевого шага.	1	Практическое занятие	
12.	28.11	Танец. «Полька».	1	Практическое занятие	https://infourok.ru/statya-po-teme-polka-3519096.html
13.	05.12	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	Информационное занятие	https://www.youtube.com/watch?v=Sf8erTxsFKk
14.	12.12	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1	Игровое занятие	https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/07/24/kartoteka-podvizhnyh-igr
15.	19.12	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	1		
16.	26.12	Танец. «Травушка-муравушка».	1	Практическое занятие	https://vk.com/video189675315_456239284
17.	09.01	Элемент танца. «Шаг польки».	1	Практическое занятие	https://nsportal.ru/kultura/iskusstvo-balet/library/2017/02/28/izucheniye-shaga-polki-osnovnogo-elementa-tantsa-polka
18.	16.01	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1		
19.	23.01	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом.	1	Информационно-практическое занятие	https://infourok.ru/elementi-russkoy-narodnoy-plyaski-501160.html

20.	30.01	Упражнение на связь движений с музыкой.	1		https://yandex.ru/video/preview/115940648058585827
21.	06.02	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	Информационно-практическое занятие	https://infourok.ru/gimnasticheskie-kompleksi-postroeniya-perestroeniya-plasticheskie-uprazhneniya-v-peredache-formi-muzikalnogo-proizvedeniya-3093817.html
22.	13.02	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1		https://www.youtube.com/watch?v=tKV7VX9JJDU
23.	20.02	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1		Информационное занятие
24.	27.02	Танцы. Круговой галоп.	1	Практическое занятие	https://www.youtube.com/watch?v=FW0KaX9x_10
25.	05.03	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1	Информационно-практическое занятие	
26.	12.03	Игра «Покажи жестами»	1	Игровое занятие	https://www.youtube.com/watch?v=UYirFAyvEhQ
27.	19.03	Упражнения и игры со скакалкой	1	Практико-игровое занятие	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/08/23/11-igr-so-skakalkoy-dlya-raznogo-vozrasta
28.	02.04	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	Информационно-практическое занятие	https://amgpgu.ru/upload/iblock/315/gracheva_e_v_dykhatelnye_i_r elaksatsionnye_igrovye_uprazhneniya_kak_osnova_v_preodolevanii_zaikaniya.pdf
29.	09.04	Упражнения на координацию движений	1		https://multiurok.ru/files/kompleks-iz-10-uprazhnenii-na-razvitie-koordinatsi.html
30.	16.04	Упражнения на поскоки	1		https://yandex.ru/video/preview/1614685726623015940
32.	23.04	Марш по периметру зала, отработка поворотов	1	Практическое занятие	

32.	07.05	Марш с перестроением в колонну подвое.	1		https://yandex.ru/video/preview/6297426376359442116
33.	14.05	Разучивание игры «День-ночь».	1	Информационно-практическое занятие	https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/04/25/podvizhnaya-igra-den-noch
34.	21.05	Движения в парах.	1	Практическое занятие	