

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: karabagly05@mail.ru; сайт: <https://karbaglinsosh.jbr05.ru/>

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 Маргарян Е.Ф.



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Наникова А.Р.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Ритмика»**

Составитель: Попова А. Н.

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. ФГОС ООО (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897);

Направленность программы – художественно-эстетическая.

Программа ориентирована на детей 11-14 лет.

Актуальность данной программы заключается в предоставлении ребёнку и подростку спектра возможностей по реализации его интересов и способностей в сфере хореографии; в обеспечении потребностей школы в формировании общей культуры воспитанников, безопасной и продуктивной организации их свободного времени, создании самостоятельного творческого коллектива, презентации результатов его деятельности на различных уровнях (городском, районном, региональном и др.).

Особенность искусства танца в том, что оно развивает ребенка многосторонне и гармонично: воспитывает любовь к прекрасному, позволяет самовыражаться, проявить и продемонстрировать свои способности, укрепляет здоровье, дает уверенность в себе, формирует осанку, красоту тела, придает грациозность в походке и движениям. Многоплановость и многожанровость хореографического искусства (от «классики» до «модерна», от сценических постановок до «уличных танцев») позволяет каждому ребёнку проявить свои способности и индивидуальность, и, вместе с тем, найти друзей по интересам, почувствовать себя частью слаженной, «двигающейся в такт» группы.

Целью курса является развитие творческих способностей детей и подростков средствами искусства хореографии.

Задачи курса хореографии:

1. Формирование базовых хореографических навыков для творческого выражения заданного образа.
2. Приобщение воспитанников к истории искусства танца, его традициям, пониманию значимости танца в жизни народа.
3. Выявление и развитие заложенных в воспитаннике способностей: музыкального слуха, памяти, чувства ритма, формирование умений говорить на языке танца через эмоции, жесты, пластику, мимику, умение двигаться грациозно.
4. Формирование навыков коллективного творчества, сотрудничества.

5. Формирование таких качеств личности как терпение, целеустремленность, трудолюбие, умение доводить начатое дело до конца, выносливость, стремление к самосовершенствованию и творческому росту.
6. Расширение эрудиции и кругозора.
7. Формирования потребностей и навыков сохранения и укрепления здоровья.

Данная программа рассчитана на 102 часа, 3 занятия в неделю.

Планируемые результаты реализации программы.

Личностные результаты

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности, 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.

Предметные результаты

Выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Мониторинг эффективности реализации программы и динамики продвижения воспитанников проводится как в форме контрольных (зачётных занятий), так и в форме концертов, конкурсов, выступлений на различных концертных площадках.

| Школы | Учителя |
|---|--|
| «Формирование ключевых компетенций учащихся на основе использования современных образовательных технологий» | «Формирование ключевых компетенций через развитие творческих способностей учащихся средствами хореографического искусства» |

МЕТОДИЧЕСКАЯ ТЕМА НА 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД:**Содержание программы**

| п/п | Наименование разделов. | Формы деятельности | Виды деятельности |
|------------|-------------------------------|--|---|
| 1. | Ритмика | Двигательная Музыкальная | - танцевальные упражнения - восприятие музыки - музыкально-ритмические движения |
| 2. | Классический танец | Двигательная Музыкальная | - танцевальные упражнения - восприятие музыки - музыкально-ритмические движения |
| 3. | Акробатика в танце | Двигательная | - основные движения из гимнастики (ходьба, бег, прыжки, лазанье, равновесие) - танцевальные упражнения |
| 4. | Актёрское мастерство | Восприятие художественных произведений | - слушание -обсуждение (рассуждение) -ситуативный разговор |
| 5. | Пространство | Двигательная | - строевые упражнения - подвижные игры |
| 6. | Ансамбль | Двигательная Восприятие художественных произведений | - танцевальные упражнения - слушание -обсуждение (рассуждение) |

| | | | |
|--|--------------------------|--|-----------------------|
| | | | -ситуативный разговор |
| | Всего часов в год | | |

В программе представлены следующие предметы: классический танец, акробатика в танце, актерское мастерство. Освоение программы предполагает постепенность в овладении лексикой и техническими приемами, систематичность и регулярность занятий.

1. Предмет **«Ритмика»** направлен на развитие музыкально-ритмической выразительности, пространственной ориентации ребенка. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. В дальнейшем ритмическое воспитание осуществляется непосредственно через элементы танцевальных движений в процессе других занятий. На практических занятиях дети приучаются к сотворчеству, развивают память, внимание, творческие способности.

2. Значимой для успешной реализации программы является опора на предмет **«Классический танец»** на всех этапах обучения. Классический танец не только развивает физические данные воспитанников, но и является источником высокой исполнительской культуры и средством эстетического и нравственного воспитания детей. Владение техникой классического танца позволяет воспитанникам успешно освоить такие жанры, как эстрадный и современный танец.

3. Предмет **«Акробатика в танце»** тренирует все группы мышц, развивает силу и выносливость, а также укрепляет вестибулярный аппарат, улучшает координацию движений и ориентацию в пространстве. В танце применяются простые акробатические элементы такие как прыжки, перекаты, падения и др.

4. Введение предмета **«Актерское мастерство»** имеет цель развития эмоционально-чувственной сферы ребенка, подростка. Данный предмет помогает воспитаннику в создании сценического образа. Курс актерского мастерства основан на технологии игрового обучения. На занятиях по актерскому мастерству особое внимание уделяется развитию сценического внимания, воображения и фантазии, мышечной свободы, эмоциональной памяти, взаимодействию (умению слышать, видеть, понимать партнера), актерской смелости, чувства правды и веры (умения погрузиться в предлагаемые обстоятельства, поверить в них и совершить определенные действия).

5. На занятиях предмета **«Пространство»** осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем. На данный предмет отводится 11 часов.

6. **Ансамбль**, постановка на протяжении всего срока обучения обеспечивают возможности коллективного творчества и предъявления результатов обучения в виде конкретных продуктов (танцев, этюдов, композиций, концертных номеров и т.д). Коллектив имеет цель принять участие в конкурсах муниципального, республиканского, всероссийского уровней и получить достойную оценку.

Календарно-тематическое планирование.

| | Раздел | Тема урока | Кол-во |
|--|--------|------------|--------|
|--|--------|------------|--------|

| | | | часов |
|-----|--------------|--|--------------|
| 1. | Ритмика | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 |
| 2. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 3. | Ритмика | Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Разминка под музыку. | 1 |
| 4. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 5. | Пространство | Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. | 1 |
| 6. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 7. | Ритмика | Ритмичный шаг под музыку. Разогрев под музыку. Тренировка слухового внимания. | 1 |
| 8. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 9. | Ритмика | Закрепление пройденного материала. | 1 |
| 10. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 11. | Пространство | Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево. | 1 |
| 12. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 13. | Ритмика | Постановка корпуса. Основные правила | 1 |
| 14. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 15. | Ритмика | Музыкальный этюд «Do it». | 1 |
| 16. | Ансамбль | Постановка | 1 |

| | | | |
|-----|--------------|--|---|
| 17. | Пространство | Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. | 1 |
| 18. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 19. | Ритмика | Позиции рук. Позиции ног. Основные правила | 1 |
| 20. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 21. | Ритмика | Музыкальный этюд «Do it». | 1 |
| 22. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 23. | Пространство | Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку. | 1 |
| 24. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 25. | Ритмика | Ритмика-гимнастика. Пластика рук. Разогрев, тренировка. Закрепление навыка выразительно и ритмично двигаться в характере музыки. | 1 |
| 26. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 27. | Ритмика | Закрепление прошлого занятия. Музыкальный этюд «Do it» | 1 |
| 28. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 29. | Пространство | Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. | 1 |
| 30. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 31. | Ритмика | Контрольное занятие. Музыкальный этюд «Do it» | 1 |
| 32. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 33. | Ритмика | Работа над ошибками. Закрепление всего курса. | 1 |

| | | | |
|-----|--------------------|--|---|
| 34. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 35. | Пространство | Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в круг, пары. | 1 |
| 36. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 37. | Классический танец | Введение в курс. Беседы о классической хореографии. | 1 |
| 38. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 39. | Классический танец | Постановка позиции ног; постановка корпуса. | 1 |
| 40. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 41. | Акробатика | Упор, присев. Упор, лёжа | 1 |
| 42. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 43. | Классический танец | Закрепление прошлого занятия. Постановка головы; позиция рук классического танца | 1 |
| 44. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 45. | Классический танец | Закрепление прошлого занятия. Понятие опорной и рабочей ноги и постановка корпуса у «станка» | 1 |
| 46. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 47. | Акробатика | Упор, согнувшись. Сед на пятках. Сед углом. | 1 |
| 48. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 49. | Классический танец | Plie; battement tendu – правила исполнения, перевод с французского языка | 1 |
| 50. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 51. | Классический танец | Закрепление прошлого занятия. | 1 |
| 52. | Ансамбль | Постановка | 1 |

| | | | |
|-----|--------------------|--|---|
| 53. | Акробатика | Группировка | 1 |
| 54. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 55. | Классический танец | Plie; battement tendu лицом или спиной к “станку” (работа ноги в сторону) | 1 |
| 56. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 57. | Классический танец | Plie; battement tendu лицом или спиной к “станку” (работа ноги в сторону) | 1 |
| 58. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 59. | Акробатика | Перекаты | 1 |
| 60. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 61. | Классический танец | Plie; battement tendu, jete лицом или спиной к “станку” (работа ноги в заданном направлении) | 1 |
| 62. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 63. | Классический танец | Plie; battement tendu, jete лицом или спиной к “станку” (работа ноги в заданном направлении) | 1 |
| 64. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 65. | Акробатика | Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги | 1 |
| 66. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 67. | Классический танец | Закрепление прошлого занятия. Полупальцы. Подготовка к контрольному занятию. | 1 |
| 68. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 69. | Классический танец | Контрольное занятие | 1 |
| 70. | Ансамбль | Постановка | 1 |

| | | | |
|-----|--------------------|---|---|
| 71. | Акробатика | Кувырок вперёд | 1 |
| 72. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 73. | Классический танец | Разбор контрольного занятия и работа над ошибками | 1 |
| 74. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 75. | Классический танец | Grand plie; tendu; jete по первой позиции ног | 1 |
| 76. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 77. | Акробатика | Кувырок назад | 1 |
| 78. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 79. | Классический танец | Plie по 1, 2 и 5 позиции ног; tendu | 1 |
| 80. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 81. | Классический танец | Jete по 1 и 5 позиции в заданном направлении | 1 |
| 82. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 83. | Акробатика | Мост из положения лёжа на спине | 1 |
| 84. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 85. | Классический танец | Round de jambe par terre по точкам | 1 |
| 86. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 87. | Классический танец | Закрепление plie; tendu, jete | 1 |
| 88. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 89. | Акробатика | Шпагаты: левый, правый. Шпагат прямой | 1 |

| | | | |
|------|--------------------|---|---|
| 90. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 91. | Классический танец | Round de jambe par terre по точкам | 1 |
| 92. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 93. | Классический танец | Plie; tendu; jete с поворотами головы; round de jambe par terre по точкам к себе | 1 |
| 94. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 95. | Акробатика | Парная акробатика: хваты | 1 |
| 96. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 97. | Классический танец | Plie; tendu; jete с поворотами головы; round de jambe par terre по точкам от себя | 1 |
| 98. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 99. | Классический танец | Сочетание jete с пике | 1 |
| 100. | Ансамбль | Постановка | 1 |
| 101. | Акробатика | Парная акробатика: простые комбинации. | 1 |
| 102. | Ансамбль | Постановка | 1 |