




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Иркутской области  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Николаевская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Заседание методического совета	зам директора по УВР	Директор
 Авсиевич О.Е.	 Авсиевич О.Е.	 Кириевская Т.Г.
Протокол №1 от «30» 08.2023 г.	«30» 08. 2023 г.	Приказ № 128 от «31» 08.2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

« РИТМИКА »

5 класс

Количество часов: 68 часов.

Учитель: Лапицкая Варвара Романовна

с. Николаевка 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по внеурочной деятельности «Ритмика» для 5 класса** разработана на основе:

- Программы «Ритмика и танец» 1-7 класс Беляевой Веры Николаевны, утвержденная Министерством образования 06.03.2009г.
- Федерального Закона «Об образовании в РФ» (принят Государственной Думой 21.12.12г., одобрен Советом Федерации 26.12.12г., вступил в силу с 01.09.13г.);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 6 октября 2009 г. № 373 (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 года № 15785);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40936).
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» («Внеурочную деятельность реализуют в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований и т.п.»)

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс «Ритмика» изучается в 5 классе по два часа в неделю (68 ч. в год).

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**Личностными результатами** изучения курса «Ритмике» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Ритмике» являются: - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления; - общение и взаимодействие со сверстниками; - занятия ритмико - гимнастические упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса «Ритмике» являются:

- организация творческих мероприятий;
- изложение фактов истории ритмики, танца;

-измерение показателей физического развития (координация движения, улучшение гибкости, );

-бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

#### **Учащиеся должны знать:**

- характер музыки;
- виды темпа;
- музыкальные размеры;
- средства музыкальной выразительности;
- правила построения в шеренгу, колонну, круг;
- позиции ног и рук;
- правила построения корпуса;
- характерные особенности женской и мужской пляски;
- методику исполнения танцевальных комбинаций у станка и на середине зала;
- правила исполнения дробей и вращений;

#### **Учащиеся должны уметь:**

- точно реагировать на изменения темпа;
- уметь вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой;
- воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки;
- ориентироваться в танцевальном зале;
- правильно исполнять танцевальные шаги, подскоки, повороты на 1/4, 1/2 круга;
- иметь навык вежливого обращения к партнёру по танцу;
- передавать характер, стиль, художественный образ танца, созданный музыкой;
- выполнять движения в «зеркальном отражении»;
- самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную комбинацию.

#### **Формы:**

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- коллективно – творческое занятие;
- индивидуальное занятие;
- беседы по истории танца;

#### **УУД в процессе освоения предмета «Ритмика»**

В составе основных видов универсальных учебных действий можно выделить ключевые блоки: **личностные действия, познавательные действия, регулятивные действия, коммуникативные действия, знаково-символические действия.**

**Личностные действия** – обеспечивают ценностно – смысловую ориентацию учащегося (знание моральных норм, умение соотносить и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения). Включает в себя 3 понятия: 1. личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; 2. смыслообразование – установление связи между целью учебы и ее мотивом, т.е. ради чего осуществляется учебная деятельность; 3. нравственно – этическая обеспечивающего личностный моральный выбор.

**Личностные учебные действия по предмету «Ритмика»** выражается в стремлении реализации своего творческого потенциала, готовности выразить и

отстаивать свою эстетическую позицию; в формировании ценностно – смысловых ориентаций и духовно – нравственных оснований, развития самосознания, позитивной самооценки и самоуважения, жизненного оптимизма.

**Регулятивные действия** – обеспечивают организацию учащимся своей учебной деятельности. К ним относятся: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил, к определению препятствий.

**В изучении предмета «Ритмика»** важно ясно представлять цель предмета, а именно, что музыкально – ритмические движения, представляющие танцевальное искусство, - это мысль, выраженная в виде движений, которые провозглашают духовно – нравственные ценности человечества.

**Познавательные универсальные действия** включает в себя:

-общееуниверсальные действия (выделение и формулирование познавательной цели, поиск информации, структурирование знаний, выбор наиболее эффективного способа решения задач, рефлексия способов действия, контроль и оценка процесса, постановка проблемы, моделирование);

- логические универсальные действия (анализ объектов выделения признаков, синтез, классификация объектов, установление причинно - следственных связей, логическая цель рассуждений, доказательство, выдвижение гипотез и их обоснование);

постановка и решение проблемы (формирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера).

Приобщение к шедеврам мирового танцевального искусства – классическому, народному бальному танцу – способствуют формированию целостной художественной культуры мира, воспитанию патриотических убеждений, толерантности жизни в поликультурном обществе, развитию творческого, символического, логического мышления, воображения, памяти и внимания, что в целом активизирует познавательное и социальное развитие учащегося.

**Коммуникативные учебные действия** – обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности, умение слушать и вступать в диалог, участие в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное сотрудничество.

**Коммуникативные учебные действия предмета «Ритмика»** - формируют умения слушать, способность встать на позицию другого человека, участвовать в обсуждении, значимых для каждого человека проблем жизни и продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

## Содержания учебного предмета

В соответствии с календарным графиком и примерными программами начального общего образования курс « Ритмика» изучается в 5 классе по два часа в неделю (68 ч. в год).

Содержание программы направлено на воспитание творческих компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения программы у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способы познавательной и предметной деятельности.

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке, при разучивании танцев.	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Разучивание упражнений разминки	1
2	Основы танцевального этикета. Приветствие.	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений разминки.	1
3	Постановка корпуса. Общеразвивающие упражнения.	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Ходьба и бег. Ориентировка в пространстве.	1
4	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Движение на развитие координации.	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Выполнение упражнений для улучшения гибкости и растяжки	1

5	Разучивание танцевальных комбинаций разминки.	Активизация внимания Выполнение упражнений предварительной разминки. Четко ориентироваться в классе	2
6	Элементы народного танца (веревочка, моталочка, вращения, дроби) .Танцевальные комбинации танца «Перепляс».	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Особенности характерных танцев, правильное исполнение манеры народных танцев.	18
7	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений с предметом.	2
8	Упражнения на расслабление мышц. Растяжка.	Активизация внимания.. Выполнение упражнений для улучшения гибкости и растяжки	3
9	Элементы современного танца. Разучивание элементов танца «Диско»	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Выполнение упражнений для улучшения гибкости и растяжки	8
10	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Активизация внимания Выполнение Упражнений. Участие в совместной творческой деятельности. Качественное исполнение Движений.	3

11	Аэробика. Ритмические упражнения.	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Выполнение упражнений для улучшения гибкости и растяжки	7
12	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца.	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Четкое ориентирование в классе, качественное перестроение по линиям танца.	1
13	Бальный танец «Венский вальс».	Активизация внимания. Выполнение упражнений. Знакомство с особенностями исполнения работы в паре. Разучивание основных движений	8
14	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Выполнение упражнений для улучшения гибкости и растяжки	2
15	Упражнения на ориентацию в пространстве.	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Ходьба и бег. Ориентировка в пространстве.	2

16	Упражнения на развитие тазобедренных суставов. В ритме восточного танца.	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Выполнение упражнений для улучшения гибкости и растяжки	7
17	Урок-смотр танцевальных композиций.	Участие в совместной творческой деятельности. Качественное исполнение движений.	1



## Тематическое планирование 5 класса

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1
2	Основы танцевального этикета. Приветствие.	1
3	Постановка корпуса. Общеразвивающие упражнения..	1
4	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Движение на развитие координации.	1
5	Разучивание танцевальных комбинаций разминки.	1
6	<b>Элементы народного танца. «Веревочка с переборами»</b>	1
7	«Веревочка» в сочетании с пристукиванием.	1
8	«Моталочка»	1
9	Вращения - прыжки на двух ногах (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами).	1
10	Вращения - прыжки на двух ногах (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами).	1
11	Дробь в «три листика» (женская)	1
12	Дробь в «три листика» (женская)	1
13	Танцевальные элементы в форме игры.	1
14	Дробные ходы.	1
15	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1
16	Передвижения, диагонали, прыжки, вращения.	1
17	Перестроения для танцев. Рисунок танца.	1
18	Разучивание комбинаций народного танца «Перепляс»	1
19	Разучивание комбинаций народного танца «Перепляс»	1
20	Разучивание комбинаций народного танца «Перепляс»	1
21	Разучивание комбинаций народного танца «Перепляс»	1

22	Закрепление комбинаций народного танца «Перепляс»	1
23	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1
24	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1
25	Упражнения на расслабление мышц.	1
26	Упражнения на расслабление мышц. Растяжка.	1
27	Упражнения на расслабление мышц. Растяжка.	1
28	Элементы современного танца. Разучивание элементов танца «Диско»	1
29	Разучивание элементов танца «Диско»	1
30	Разучивание элементов танца «Диско».	1
31	Разучивание элементов танца «Диско».	1
32	Разучивание элементов танца «Диско».	1
33	Разучивание элементов танца «Диско».	1
34	Закрепление элементов танца.	1
35	Закрепление элементов танца.	1
36	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
37	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
38	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
39	Аэробика.	1
40	Аэробика.	1
41	Аэробика.	1
42	Ритмические упражнения.	1
43	Ритмические упражнения.	1
44	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1
45	Бальный танец «Венский вальс». Подготовительные упражнения.	1
46	Разучивание элементов «Венского вальса»	1

47	Разучивание элементов «Венского вальса»	1
48	Разучивание элементов «Венского вальса»	1
49	Закрепление элементов танца.	1
50	Закрепление элементов танца.	1
51	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца.	1
52	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
53	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
54	Упражнения на ориентацию в пространстве.	1
56	Упражнения на ориентацию в пространстве.	1
57	Аэробика.	1
58	Аэробика.	1
59	Упражнения на развитие тазобедренных суставов. В ритме восточного танца.	1
60	Упражнения на развитие тазобедренных суставов. В ритме восточного танца.	1
61	Разучивание элементов восточного танца.	1
62	Разучивание элементов восточного танца.	1
63	Разучивание элементов восточного танца.	1
64	Закрепление танцевальных движений восточного танца	1
65	Закрепление танцевальных движений восточного танца	1
66	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
67	Упражнения для развития правильной осанки.	1
68	Урок-смотр танцевальных композиций.	1