

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «БАРНАУЛЬСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом  
МБОУ «Барнаульский  
кадетский корпус»

Протокол № 1  
от «22» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ  
«Барнаульский  
кадетский корпус»

---

В.В. Оноприенко

Приказ №275-осн.  
от «23» августа 2024 г.

**Программа курса внеурочной деятельности**

**«Ритмика»**

**5-6 класс**

Составитель :

Тутнанова С.П.,

Барнаул, 2024

## 1. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно - оздоровительное направление.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

**Актуальность** данного курса состоит в том, что в процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях ритмикой и танцем увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Движение стимулирует процессы роста, развития и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.

**Программа по ритмике состоит из пяти разделов:**

1. Танцевальная азбука;
2. Ритмика. Элементы музыкальной грамоты;
3. Танец;
4. Беседы по хореографическому искусству;
5. Творческая деятельность.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Ритмика» являются:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273.(принят Государственной Думой 29.12.12г., пункт 3 статьи 28 в части разработки и утверждения образовательных программ образовательной организации.);
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1879 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 09–3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017г № 091672 «О направлении методических рекомендаций по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
5. Приказ МБОУ «Барнаульский кадетский корпус» от 29.08.2024 года №275 «Об организации внеурочной деятельности обучающихся в МБОУ БКК»;
6. Программа «Ритмика и танец» 1-8 классы: программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., программа «Хореография» 1-8 классы Пантелеевой.

Данная Программа разработана в соответствии с требованиями современной дидактики и предполагает особое содержание, кроме того она имеет одну важную особенность: она позволяет реализовать педагогическую идею формирования у школьников умения учиться - самостоятельно добывать и систематизировать новые знания.

В этом качестве **программа обеспечивает реализацию следующих принципов:**

- *принцип сознательности и активности*, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- *принцип наглядности*, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные)
- *принцип доступности*, который требует, чтобы перед обучающимся ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов.
- *принцип систематичности*, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

### **1.1. Цель и задачи программы**

**Цель** программы - формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи** программы -

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям
- Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
- Формирование общих представлений о культуре движений
- Формирование культуры общения между собой и окружающими
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
  
- Развитие основы музыкальной культуры
- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
- Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
- Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.
- 

### **1.2. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Ритмика» предназначена для обучающихся 5 и 6 классов. Данная

программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5, 6 классов, всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 30 минут (1 учебный час). Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в танцевальном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **Формы и методы проведения занятий**

**Формы организации внеурочных занятий:** презентации, индивидуальная, групповая, коллективная деятельность.

В процессе обучения используются следующие **методы организации** внеурочной деятельности:

- *ознакомление* - создание общего предварительного представления, об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти обучающегося, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.
- *разучивание, закрепление навыка* - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и обучающегося уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.
- *совершенствование техники* - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять движения ритмически верно, в том числе в паре.

Применение таких методов, технологий и дидактических средств опирается на инициативность, самостоятельность, активность учащихся в ходе занятия ритмикой. При этом задача учителя сводится к тому, чтобы создать условия для их инициативы. Чтобы ребенок был инициативен, учитель должен отказаться от роли «носителя информации» и роли арбитра.

При таком обучении учитель выступает как помощник, сопровождающий собственный поиск учащихся.

#### **Формы оценки результатов.**

- показательные выступления.

- Отслеживание развития личностных качеств ребенка проводится с помощью методов наблюдения и опроса.

## **2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.
- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.
  - соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;
  - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

### **Метапредметные результаты:**

- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- полученные сведения о многообразии танцевального искусства красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения.
- способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.

### **Предметные результаты:**

- необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев;
- танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты.
  - работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, гармошечка, ёлочка;
  - импровизировать;
  - работать в группе, в коллективе.
- выступать перед публикой, зрителями.
- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект.
- иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

## **Учащиеся должны**

### **Знать/понимать:**

- Особенности своего тела, темперамента.
- Основные позиции ног, рук, головы.
- Термины классического, народного, эстрадного танцев.
- Основные шаги танца.
- Позы классического, народного и эстрадного танцев.
- Правила танцевального этикета.

### **Уметь:**

- использовать сценическое мастерство.
- проводить танцевальную разминку.
- исполнять технику прыжков и вращений.
- выполнять упражнения для головы, корпуса и рук.
- владеют музыкально – двигательными навыками.
- осмысливать отношение к движению, подчиненному музыкальному образу.

## **3. Содержание программы**

**1. «Танцевальная азбука» (8 часов).** Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

**2. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» (10 часов).** Роль ритмики в повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности.. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 5 класса, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

**3. «Танец» (8 часов).** Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания

танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

**4. «Беседы по хореографическому искусству» (4 часа).** Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

**5. «Творческая деятельность» (4 часа).** Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

#### 4. Тематическое планирование.

Учебно-тематический план на учебный год в 5, 6 классах

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Танцевальная азбука»	9	1	8
2	«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	9	0	9
3	«Беседы по хореографическому искусству»	4	4	0
4	«Танец»	8	0	8
5	«Творческая деятельность»	4	1	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>



#### 4.1. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		ИКТ	Прим.
			5 «В»	6 «В»		
<b>Раздел № 1 «Танцевальная азбука» - 9 часов</b>						
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на занятии, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	07.09.	06.09.	*	
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	14.09	13.09		
3-4	Позиции ног в классическом стиле. Основные понятия.	2	21.09 28.09	20.09 27.09		
5	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	05.10	04.10		
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	12.10	11.10		
7	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1	19.10	18.10		
8	Танцевальный элемент «Марш».	1	26.10	25.10	*	
9	Перестроения. «Линии».	1	09.11	08.11		
<b>Раздел № 2 «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» - 9 часов</b>						
10	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1	16.11	15.11		
11	Ритмический рисунок.	1	23.11	22.11		
12	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1	30.11	29.11		
13	Пластичная гимнастика.	1	07.12	06.12		
14	Элементы асимметричной гимнастики.	1	14.12	13.12		

15	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	21.12	20.12		
16	Гимнастика.	1	28.12	27.12		
17	Упражнения на развитие тела под музыку.	1	11.01.	10.01.		
18	Красота движений.	1	18.01	17.01		
<b>Раздел № 3 «Беседы по хореографическому искусству» - 4 часа</b>						
19- 20	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	2	25.01 01.02	24.01 31.01	*	
21- 22	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	2	08.02	07.02 14.02	*	
<b>Раздел № 4 «Танец» - 8 часов</b>						
23	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1	15.02	21.02		
24- 25	Элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка, гармошка.	2	22.02 01.03	28.02 07.03		
26	Простейшие фигуры в танцах.	1	15.03	14.03		
27- 28	Танец «Полька».	2	22.03 05.04	21.03 04.04	*	
29 30	Танец «Вальс».	2	12.04 19.04	11.04 18.04	*	
<b>Раздел № 5 «Творческая деятельность» - 4 часа</b>						
31	Этюдная работа.	1	26.04	25.04		
32	Образные танцы.	1	17.05	16.05		
33	Театрализация и танец.	1	24.05	23.05	*	

34	Итоговое занятие.	1	31.05	30.05	*	
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>		

## 5. Средства, необходимые для реализации программы

### *Материальные средства:*

- спортивная площадка, спортивный зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

### **Аудиоматериалы.**

1. «Ритмическая мозаика» (1 часть) Музыкальная палитра 2009г.
2. «Ритмическая мозаика» (2 часть) Музыкальная палитра 2009г.
3. «Ритмическая мозаика» (3 часть) Музыкальная палитра 2009г/
4. «Ритмическая мозаика» (4 часть) Музыкальная палитра 2009г.
5. Музыка для бальных танцев. ALL TIMES/

## 6. Список литературы

6. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (М., 2008)
7. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
8. Роот З.Я. Танцы в начальной школе Практическое пособие М., Айрис Пресс, Айрис дидактика, 2007
9. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
10. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
11. Учите детей танцевать. Учебно-методическое пособие. М., Владос 2002

