

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Зырянская общеобразовательная средняя школа

Утверждаю
Директор МБОУ
Зырянская СОШ
Михайлова М.В.

Приказ № ____
от «__» ____ 2013г.

Согласовано на МС школы.
Протокол №
от «__» ____ 2013г
Руководитель МС
Тараненко С.И.

Рабочая программа по

внеурочной деятельности
направление: «Спортивно – оздоровительное»
название программы: «Ритмика»

5-6 класс
(степень образования/класс)

2016 – 2017 учебный год
(сроки реализации программы)

Программу составил _____ Жиркова Е.Н.
(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу)

2016

СОДЕРЖАНИЕ

- I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА
 - 2.1 СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

2.2 ТРЕБОВАНИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ

- III. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
- IV. МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы.

Данная программа «Ритмика» 1-4 классы составлена на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.; программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., учителя хореографии высшей категории неполной средней школы №39 г. Рыбинска; программа «Хореография» 1-8 классы Пантелеевой Т.И... учителя средней школы №66 г. Тюмени. Так же оздоровительная – развивающая программа «Са – Фи – Дансе» используемая в возрастной категории с 10-12 лет.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом начального общего образования 2010 года. Отличительными особенностями являются:

- 1.Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение **личностных, метапредметных и предметных результатов** освоения учебного курса.
2. В основу реализации программы положены **ценностные ориентиры и воспитательные результаты.**
- 3.Ценностные ориентации организации деятельности предполагают **уровневую оценку** в достижении планируемых результатов.
- 4.Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом
5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

Основными задачами программы начальной школы по ритмике являются:

- 1 - выявление творческих способностей в области искусства танца;

2 - приобретение навыков хореографического движения;

3 - ознакомление с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой деятельности и жизни.

Ценность свободы как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству.

мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека

Ценность искусства танца – как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека.

В программу включен танцевальный материал наиболее значимых жанров хореографии: элементы классического, народного, историко-бытового и современного танца.

Программа по ритмике включает в себя музыкальные, ритмические, танцевальные упражнения, разучивание репертуарных парных танцев, музыкальные игры, ритмическую гимнастику, игровой стрейчинг и игровую ритмику.

При реализации курса используется оздоровительно – развивающая программа «Са – Фи – Дансе» и экспериментальная программа педагога школы И.И.Яровой.

Оздоровительно – развивающая программа «Са – Фи – Дансе» направлена она на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально – ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально – подвижными играми и играми – путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает музыкально – творческие игры и специальные задания.

Основная цель:

Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Основные задачи программы:

- Укрепление здоровья: формирование правильной осанки, развитие опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия, совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, развивать ручную умелость и мелкую моторику;
- Развитие творческих и созидательных способностей: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, воспитывать умение эмоционального выражения движений под музыку, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Задачи курса:

- дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
- использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
- увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских парных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Цели и задачи обучения.

Образовательная цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Задачи:

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;
- гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
- дать представление о танцевальном образе;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- воспитание культуры поведения и общения;
- развитие творческих способностей;
- воспитание умений работать в коллективе;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
- организация здорового и содержательного досуга.

2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и парного танцев, доступные детям 6-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Программой обучения предусматривается ведение тетрадей, в которых дети записывают музыкальные и танцевальные термины, изучаемые танцевальные жанры названия балетов, имена известных исполнителей, слушаемую музыку и другую необходимую информацию.

Программа по «Ритмике» ведется в рамках школьного компонента и не предусматривает оценивание учащихся.

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализации дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

2.3. ТРЕБОВАНИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	– 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.	- 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.	- необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев; - танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты
Уметь	- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели. -соблюдать правила поведения в танц. Класе и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для	- 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;	- работать с танцевальные движения: - танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; - импровизировать; - работать в группе, в коллективе. - выступать перед публикой, зрителями.

	ребенка видах творческой и игровой деятельности.		
Применять	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия ; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.	- 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	- 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.

Результаты первого уровня:

-приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;

-приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве,

-получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер,

Результаты 2 уровня:

-развитие ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;

- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни.

- гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

Результаты 3 уровня:

-приобретение опыта публичного выступления;

-зная об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве,

конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике,

- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

Формы подведения итогов реализации программы:

- подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам,

- отчётный концерт.

II. СОДЕРЖАНИЕ КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ
ДЛЯ 5-6 КЛАССА

№ п/п	Тема	Виды деятельности	Колич. Часов	Дата проведения.
1	Что такое ритмика.	Игровая Познавательная	2	02.09.13. 02.09.13.
2	Ритмический рисунок.	Трудовая Игровая Познавательная	2	09.09.13. 09.09.13.
3	Элементы музыкальной грамоты.	Познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	16.09.13. 16.09.13.
4	Позиции, поклон, танцевальный шаг.	Познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	23.09.13. 23.09.13.
5	Ходьба с координацией рук, ног, приставным шагом.	Познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	07.10.13. 07.10.13.
6	Ходьба с остановкой на пятках, на носках.	Познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	14.10.13. 14.10.13.
7	Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег.	Познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	21.10.13. 21.10.13.
8	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	Познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	28.10.13. 28.10.13.
19	Ходьба с носка на пятку, пружинистым шагом, со сменой направления.	Познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	11.11.13. 11.11.13.
10	Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками.	Познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	18.11.13. 18.11.13.
11	Отработка ритмико-гимнастических упражнений.	Познават., трудов. Игров.	2	25.11.13. 25.11.13.
12	Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами.	Познават., худ. 13В-во, трудов. Игров.	2	02.12.13. 02.12.13.
13	Изучение основных фигур рисунка танца.	познават., трудов. Игров.	2	09.12.13. 09.12.13.
14	Повторение и закрепление всего изученного материала.	познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	16.12.13. 16.12.13.
15	Танцевальный праздник.	Познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	23.12.13. 23.12.13.
16	Изучение элементарного этюда. Экспозиция. Завязка «Божьи коровки»	Познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	30.12.13. 30.12.13.

17	Изучение элементарного этюда Развитие действия. Кульминация. «Божьи коровки»	Познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	13.01.14. 13.01.14.
18	Изучение элементарного этюда. Финал. «Божьи коровки»	Познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	20.01.14. 20.01.14.
19	Изучение элементарного этюда. Экспозиция. «Собираем ромашки»	познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	27.01.14. 27.01.14.
20	Изучение элементарного этюда. Завязка. «Собираем ромашки»	познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	03.02.14. 03.02.14.
21	Изучение элементарного этюда. Развитие действия. «Собираем ромашки»	познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	10.02.14. 10.02.14.
22	Изучение элементарного этюда. Кульминация. «Собираем ромашки»	познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	17.02.14. 17.02.14.
23	Изучение элементарного этюда. Финал. «Собираем ромашки»	познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	24.02.14. 24.02.14.
24	Повторение и закрепление танцевального материала.	познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	03.03.14. 03.03.14.
25	Изучение танцевальных основ в паре. Этикет. Правила поведения в паре. Что такое парный танец.	Познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	17.03.14. 17.03.14.
26	Разучивание шага польки. Разучивание шага польки в паре.	Познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	31.03.14. 31.03.14.
27	Разучивание галопа в паре, лицом к друг другу.	Познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	07.04.14. 07.04.14.
28	Разучивание этюда «Французская полька» в парах.	Познават., худ. В-во, трудов. Игров.	2	14.04.14. 14.04.14.
29	Разучивание этюда «Французская полька» в парах. Экспозиция. Завязка.	Социальное В- во худ. В-во, трудов. Игров.	2	21.04.14. 21.04.14.
30	Разучивание этюда «Французская полька» в парах. Развитие действия. Кульминация.	Социальное В- во худ. В-во, трудов. Игров.	2	28.04.14. 28.04.14.
31	Разучивание этюда «Французская полька» в парах. Финал.	Социальное В- во худ. В-во, трудов. Игров.	2	05.05.14. 05.05.14.
32	Повторение изученного материала.	Социальное В- во худ. В-во, трудов. Игров.	2	12.05.14. 12.05.14.
33	Повторение изученного материала. Подготовка к показу.	Социальное В- во худ. В-во, трудов. Игров.	2	19.05.14. 19.05.14.
34	Заключительное занятие.	Социальное В-	2	26.05.14.

	Танцевальный праздник.	во худ. В-во, трудов. Игров.		26.05.14.
	Итого:		68	

V. МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Список литературы.

- Барышникова Т. «Азбука хореографии» (М.: Айрис Пресс, 1999)
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат» (М.: ТЦ Сфера, 2009)
- Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (С.П., 2000)
- Васильева Т. К. «Секрет танца» (С.П.: Диамант, 1997)
- Воронина И. «Историко-бытовой танец» (М.: Искусство, 1980)
- Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы» (М.: ВАКО, 2007)
- «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (Волгоград: Учитель, 2008)
- Климов А. «Основы русского народного танца» (М.: Искусство, 1981)
- Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы» (М.: ВАКО, 2009)
- Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
- Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (М.: Просвещение, 1989)
- Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу» (М., 2008)
- Учебно-методический комплекс.
- Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие» (М.: МГИУ, 2008)
- Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие» (М.: Издательство «Глобус», 2009)
- Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие» (М.: ВЛАДОС, 2008)
- Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие» (СПб.: Детство-пресс, 2001)
2. Технические средства обучения - ноутбук, музыкальный центр, телевизор.
3. Экранно – звуковые средства: USB носитель, музыкальный сборник: «Детские песни», «Барбарики», «Непоседы», «Семицветики», «Волшебники двора».