

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено
на заседании
ШМО
Протокол № 1
от 26.08 2022 г.
Руководитель
ШМО 

Согласовано
с МС
протокол № _____
от 26.08 2022 г.
Председатель МС


Принята
педагогическим
Советом
протокол № 1
от 30.08 2022 г.

Утверждаю
Директор школы:
/Журавлева Н.В./

Пр. № 144 от 30.08.22



Рабочая программа

Внеурочной деятельности «Ритмика»

класс 9

34 часа в год, 1 час в неделю

Составитель: Новоселова В. В.

х.Лихой

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Ритмика» - оздоровительного направления для 9 класса составлена на основе следующих нормативных актов и учебно-методических документов:

- 1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- 2.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 No 1897) с изменениями и дополнениями, внесенными приказами Минобрнауки РФ 29.12.2014года N1644, от 31.12.2015 года;
- 3.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 N 189;
- 4.Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Лиховской СОШ.
5. Плана внеурочной деятельности МБОУ Лиховской СОШ;
6. Программа для общеобразовательных учреждений «Ритмика и балльные танцы для начальной и средней школы» под редакцией Е.И.Мошковой.

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 учебных недель в год.

В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2022-2023 учебный год рабочая программа реализуется за 34 учебный часа и обеспечит рациональное распределение учебного материала. Срок реализации программы 1 год.

Учебный предмет «Ритмика» является необходимым компонентом основного образования школьников. Уроки ритмики используются в качестве третьего урока физической культуры на ступени начального и основного образования. Его содержание предоставляет обучающимся возможность войти в мир физической культуры, познакомиться с основами двигательной активности и здорового образа жизни. Приоритетная цель физического образования в школе – физическое и духовнонравственное развитие ребенка, т.е. формирование у него качеств, отвечающих представлениям о физическом и духовном здоровье, об истинной человечности, о доброте и культурной полноценности в восприятии мира. Внедрение программы «Ритмика в школе» является важнейшим условием деятельности образовательного процесса. Эффект от проведения такой учебной дисциплины велик, помимо музыкального и двигательного образования, ребенок получает мощный оздоровительный комплекс направленных средств физической культуры. Это и коррекция различных отклонений в опорно-двигательном аппарате — осанка и плоскостопие. Это и содействие развитию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы. Активная физическая нагрузка благоприятно содействует развитию двигательных способностей. 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. Культуросоздающая роль программы состоит также в воспитании гражданственности и патриотизма. Прежде всего ребенок постигает культурные традиции своей Родины, а потом знакомится с искусством других народов. Одна из главных задач

курса – развитие у ребенка интереса к внутреннему миру человека, способности углубления в себя, осознание своих внутренних переживаний. Это является залогом развития способности сопереживания. Особый характер танцевальной информации нельзя адекватно передать словами. Эмоционально-ценностный, чувственный опыт, выраженный в искусстве танца, можно постичь только через собственное переживание – проживание в форме танцевальных действий. Для этого необходимо освоение художественно-образного языка танца. Развитая способность к эмоциональному уподоблению – основа эстетической отзывчивости. В этом особая сила и своеобразие искусства: его содержание должно быть присвоено ребенком как собственный чувственный опыт. На этой основе происходит развитие чувств, освоение художественного опыта поколений и эмоционально-ценностных критериев жизни.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование ценностей многонационального российского общества, становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; овладение элементами организации физического труда;
- формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов;
- самооценка умственных и физических способностей при трудовой деятельности в различных сферах с позиций будущей социализации и стратификации;
- развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учетом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера; формирование индивидуально-личностных позиций учащихся;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты (УУД):

Регулятивные УУД:

- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;

- прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;
- оценка — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.

Коммуникативные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;
- активное восприятие музыкальных произведений, анализ услышанного и воплощение его в музыкально-ритмических движениях;
- способность общаться в танце;
- способность встать на позицию другого человека;
- участие в обсуждении значимых для каждого человека проблем жизни;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Познавательные УУД:

- учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для смены движений, перестроений в танцах.
- научиться основам смыслового восприятия художественных и познавательных музыкальных произведений, выделять существенную информацию из муз. произведений разных жанров;
- осуществлять анализ музыки с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания средств музыкальной выразительности, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии.

Предметные результаты :

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов гимнастики, умением их

- использовать в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- сформированность основ музыкальной культуры танца, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству;
- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней;
- оценивание своей способности к труду в конкретной предметной деятельности;
- осознание ответственности за качество результатов труда;
- согласование своих потребностей и требований с потребностями и требованиями других участников познавательно-трудовой деятельности;
 - рациональное и эстетическое оснащение рабочего места с учетом требований элементов научной организации труда;
 - готовность к нравственному совершенствованию, духовному саморазвитию;
- формирование первоначальных представлений о светской этике
- сравнение разных точек зрения перед принятием решения и осуществлением выбора;
- аргументирование своей точки зрения, отстаивание в споре своей позиции невраждебным для оппонентов образом;
- адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; овладение устной и письменной речью; построение монологических контекстных высказываний; публичная презентация и защита проекта изделия, продукта труда или услуги;
 - развитие моторики и координации движения рук при работе с ручными инструментами и выполнении операций; достижение необходимой точности движения при выполнении различных технологических операций;
 - овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
 - сочетание образного и логического мышления в проектной деятельности.

Содержание программы

Программа «Ритмика в школе» содержит следующие разделы:

- оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве;
- упражнения с предметами;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера);
- балльные танцы и элементы хореографии;
- танцевальные упражнения, народный и современный танец.

Общим для всех разделов программы является использование специальных упражнений для согласования движений с музыкой (в разделе ритмическая гимнастика). Упражнения подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др). Они помогают учащимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения.

Логика построения программы соответствует педагогическим принципам дидактики и специальным требованиям в обучении (непрерывность, целостность, личностно-ориентированный процесс обучения и др). Учитываются возрастные особенности детей, развитие их основных движений, возможности музыкального восприятия.

Раздел "Оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве» включает следующие виды упражнений: ОРУ в положении стоя (для развития силы и подвижности в суставах, упражнения для рук и плечевого пояса в различных направлениях, ОРУ в положении сидя и лежа, упражнения на растягивание в различных исходных положениях, упражнения на расслабление и восстановление дыхания, упражнения в ходьбе на месте и в движении, бег, прыжки общеразвивающего и танцевального характера, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами.

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения с элементами хореографии» содержит упражнения и комплексы упражнений танцевального характера, ритмические танцы, упражнения с элементами тренажера классического экзерсиса- упражнения, которые могут выполняться как у опоры, так и в середине зала. В их число входят упражнения для ног, для рук и корпуса, повороты, прыжки. Большое внимание в этом разделе программы следует уделять выработке правильной осанки и положения головы: *aplomb*- отвесное (вертикальное) положение, уверенность, умение «подать себя».. Осваиваются сочетания шагов: шаги галопа, польки, тройной ход, голубец (*coup de talon*), шассе (*chasse*), баланс (balance), па де баск (*pas de basque*), па де буре (*pas de bourree*) и др.

Раздел «Бальные танцы и элементы хореографии» отражает танец как одну из бытовых форм хореографии. В содержание программы входят классические (отечественные и зарубежные) бальные танцы, простейшие фигуры и соединения европейских и латиноамериканских танцев.

Раздел «Народный и современный танец» отражает русский характерный танец, танцы народов мира, джазовые танцы и современные направления — элементы диско и хип-хопа.

При составлении тематического планирования необходимо учитывать особенности психологического и физического развития учащихся среднего школьного возраста, цель занятий – формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, умение мобилизовать себя на преодоление трудностей. Для среднего школьного возраста ведущим фактором, организующим внимание, является форма подачи учебного материала, поэтому большее количество времени будет направлено на усвоение общеукрепляющих и общеоздоравливающих упражнений.

Распределение учебных часов при нагрузке 1 час в неделю (34 часа в год). 9 класс.

№ п/п	Название разделов программы.	Количество часов
1.	Основы знаний. История физической культуры.	1
Оздоровительно- развивающее направление.		
2.	ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве.	3
3.	Упражнения с предметами.	9
4.	Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера).	10
5.	Танцевальные упражнения.	11
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование

9 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности	Кол- во часов	План	Факт
Основы знаний. История физической культуры. 1 ч.					
1.	Назначение и направленность Танцевальных упражнений. Инструктаж по правилам безопасности.	Освоение основных требований на уроках ритмики. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Руководствуются правилами профилактики травматизма.	1	01.09	
Оздоровительно- развивающее направление: Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера) 3 ч.					
2.	Инструктаж по правилам безопасности. Общеразвивающие упражнения различной направленности: стойки на руках, кувырки, выгибания, прыжки. Сложные спортивные способы прыжков.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1 1 1	08.09 15.09 22.09	
Упражнения с предметами. 9 ч.					
3.	Инструктаж по правилам безопасности. Суставная гимнастика, упражнения для рук и ног с палкой-каталкой, мячиком, катающимися предметами. Свободный вис на гимнастической стенке. Упражнения с эспандером. Ходьба с палками.	Выполнение упражнений с предметами для гибкости суставов рук, ног. Осуществляют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Растягивание и расслабление мышц. Развитие мышечной силы. Развитие и укрепления организма.	2 1 1 2	29.09 06.10 13.10 20.10 27.10 10.11	

	Упражнения с лентами С одновременными кувырками и подбрасываниями. Упражнения с прыгалками.	Развитие координации движений и гибкости. Совершенствование умений правильно дышать, контроль за дыханием и пульсом.	2 1	17.11 24.11 01.12	
Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера) 10 ч.					
4.	Основные упражнения по азбуке хореографии. Партерный экзерсис: упражнения из разных положений. Элементы джазовой разминки. Элементы современного танца в стиле джаз-модерн и элементами акробатики.	Применение основных упражнений по азбуке хореографии. Самостоятельный контроль за самочувствием: измерение пульса, давления.	1 2 1 6	08.12 15.12 22.12 12.01 19.01 26.01 02.02 09.02 16.09 02.03	
Танцевальные упражнения. 11ч.					
5.	Различные виды остановок в активировании. Классические бальные танцы. Латиноамериканские танцы. Элементы современного танца в стиле хип-хоп.	Самостоятельная работа над качеством изучаемых танцевальных движений. Разучивание элементов танца: русский лирический, фигурный вальс. Разучивание элементов танца: румба, джайв. Разучивание элементов танца: рок-н-ролл.	2 3 3 3	09.03 16.03 30.03 06.04 13.04 20.04 27.04 04.05 11.05 18.05 25.05	
	Итого:		34ч.		