

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности художественной направленности составлена «Ритмика» на уровне основного общего образования составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе Федеральной образовательной программы основного общего образования с учетом «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Курс внеурочной деятельности «Ритмика» направлен на приобретение опыта музыкально-ритмической деятельности школьников, формирование соответствующих умений и навыков в процессе занятий ритмикой. Курс закладывает основы музыкальной и танцевальной культуры учащихся и способствует развитию музыкальных, танцевальных и творческих способностей учащихся, развитию всех психических процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения и т.д. Произведения русской и зарубежной классики, народного творчества, современной музыки, входящие в программу, приобщают учащихся к лучшим образцам мировой музыкальной и танцевальной культуры.

Особое значение в основной школе приобретает развитие эмоциональной отзывчивости на музыку, ее образного восприятия в процессе музыкально-ритмической деятельности, так как она развивает способность творческого самовыражения, художественного творческого мышления, воображения, интуиции, умения передавать характер и средства музыкальной выразительности в движении. Огромное значение в школьном возрасте имеет формирование целостной системы представлений о музыкальном и танцевальном искусстве, так как оно способствует становлению музыкально-эстетического сознания учащихся. Одним из главных результатов занятий ритмикой является переход к новому внутреннему состоянию ребенка, которое называется одухотворенностью и воспитание ценностных отношений к жизни.

Основа курса внеурочной деятельности «Ритмика» – комплекс ритмической гимнастики. Последовательность и постепенное усложнение музыкальных фраз и форм произведений постепенно приводит учащихся к освоению более трудных музыкальных и танцевальных построений, средств музыкальной выразительности и более сложных музыкально-ритмических движений. Тематическое построение программы создает условия для достижения цельности занятия и единства всех его элементов.

Творческие задания, музыкально-ритмические игры, создание импровизационных этюдов раскроют музыкально-творческие способности учащихся, разовьют фантазию и творческое воображение и придадут свободу и пластичность движениям.

С древности движения, выполняемые под музыку, применялись в воспитании детей и почитались как занятия, приносящие здоровье физическое и духовное. Ритмика – исполнительный вид музыкально-танцевальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движении. Программное содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика» подводит детей к ощущению гармоничного слияния движений с музыкой, что способствует развитию творческого воображения. В этом и новизна, и **актуальность**, и педагогическая целесообразность внеурочного курса «Ритмика».

Восприятие музыки – активный творческий процесс. Через движение ребенок ярче и эмоциональней воспринимает музыку, закрепляет знания о средствах музыкальной выразительности (лад, темп, динамика, метр, ритм).

Высокохудожественный репертуар музыкальных произведений, дифференцированное восприятие музыки, анализ музыкальных произведений расширяют и углубляют музыкальный кругозор ребенка, пополняя знания о музыке, эпохе, композиторах, средствах музыкальной выразительности, музыкальных терминах, способствуют формированию музыкально-эстетического сознания и культуры ребенка.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей 5-8 классов красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

Данная программа построена с учетом анатомо-физиологических особенностей детей среднего школьного возраста, их специфики восприятия музыки, желания и индивидуальных физических возможностей детей. Занятия принесут детям радость от общения с музыкой и танцем, разовьют творческие способности.

Основная цель реализации программы — приобщение детей к танцевально-музыкальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования, формирование интереса и желания к передаче музыкальных образов средствами ритмопластики.

Важнейшими задачами в основной школе являются:

- 1 **Обучающая:** формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма
- 2 **Развивающая:** способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала ребенка, музыкальности, становлению музыкально-эстетического сознания через формирование способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении, формировать красивую осанку, выразительность и пластику движений
- 3 **Воспитательная:** способствовать развитию эстетического и художественного вкуса, потребности в здоровом образе жизни.

На занятиях ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление, к чему ученики привыкают постепенно. Это благотворно сказывается на других уроках. Также положительно данные занятия влияют на умственное развитие детей и укрепление их памяти, оказывают организующее и дисциплинирующее воздействие, помогают снять возбудимость.

Возраст детей, участвующих в реализации данного курса - школьный 11-14 лет. Продолжительность занятия ритмики - 40 минут. Сроки реализации программы 1 учебный год.

Программа составлена на основе модульного принципа построения материала внеурочной деятельности и допускает вариативный подход к очередности изучения модулей, принципам компоновки учебных тем, форм и методов освоения содержания

Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика» структурно представлено 6 модулями:

Модуль № 1 «Характер музыки, средства музыкальной выразительности»;

Модуль №2 «Ритмико-гимнастические упражнения»;

Модуль № 3 «Танцевальные композиции, игры, упражнения с предметом»;

Модуль № 4 «Элементы классического, народного, эстрадного и бального танцев»;

Модуль № 5 «Упражнения на координацию и ориентацию в пространстве»;

Модуль № 6 «Танцевальные композиции»

Рабочая программа курса «Ритмика» реализуется через план внеурочной деятельности гимназии, является сквозной, так как рассчитана на 4 года обучения с 5 по 8 класс и составлена на 136 часа, то есть на 34ч (5кл), 34ч (6-8кл) в год (1 занятие в неделю). Из них теоретических занятий – 20 ч, практических занятий – 116 ч.

I. Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика»

В программе курса внеурочной деятельности «Ритмика» выделяются шесть модулей, повторяющихся и усложняющихся в восприятии и реализации учащимися в зависимости от года обучения.

5 класс (первый год обучения)

«Характер музыки, средства музыкальной выразительности» (6ч)

Виды деятельности: прослушивание музыкального произведения и его анализ, определение жанров и размера произведения. Формы проведения занятий: беседа, обсуждение, художественное восприятие, практическая деятельность.

«Ритмико- гимнастические упражнения» (5ч)

Виды деятельности: проучивание разминочного комплекса, упражнений партерной гимнастики, всевозможных упражнений, направленных на развитие координации и упражнения на расслабление мышц тела.

Формы проведения занятий: беседа, показ и практическая деятельность.

«Танцевальные композиции, игры, упражнения с предметом» (4ч)

Виды деятельности: подготовить выступления к праздникам, разучить танцевальные композиции, работать над эмоциональностью исполнения, освоить элементы и движения детского танца, проучить танцевальные игры.

Формы проведения занятий: беседа, показ и практическая деятельность.

«Элементы классического, народного, эстрадного и бального танцев» (5ч)

Виды деятельности: ознакомиться с основными элементами классического и движениями народного танцев

Формы проведения занятий: беседа, показ и практическая деятельность

«Упражнения на координацию и ориентацию в пространстве» (6ч)

Виды деятельности: научиться перестраиваться в заданный рисунок, разучить основные элементы и рисунки в игре

Формы проведения занятий: беседа, показ и практическая деятельность

«Танцевальные композиции» (8ч)

Виды деятельности: проучивание двух танцевальных композиций

Формы проведения занятий: беседа, показ и практическая деятельность

6 класс (второй год обучения)

«Характер музыки, средства музыкальной выразительности» (4ч)

Виды деятельности: прослушивание музыкального произведения и его анализ, определение жанров и размера произведения. Формы проведения занятий: беседа, обсуждение, художественное восприятие, практическая деятельность.

«Ритмико- гимнастические упражнения» (6ч)

Виды деятельности: проучивание разминочного комплекса, упражнений партерной гимнастики, всевозможных упражнений, направленных на развитие координации и упражнения на расслабление мышц тела, всевозможные упражнения, использовать в различном темпе в сочетании с разнообразными движениями.

Формы проведения занятий: беседа, показ и практическая деятельность.

«Танцевальные композиции, игры, упражнения с предметом» (5ч)

Виды деятельности: подготовить выступления к праздникам, разучить танцевальные композиции, работать над эмоциональностью исполнения, освоить элементы и движения детского танца, использование лент и платочков в постановке танцевальных комбинаций.
Формы проведения занятий: беседа, показ и практическая деятельность.

«Элементы классического, народного, эстрадного и бального танцев» (6ч)

Виды деятельности: ознакомиться с основными элементами классического и движениями народного и эстрадного танцев.
Формы проведения занятий: беседа, показ и практическая деятельность

«Упражнения на координацию и ориентацию в пространстве» (5ч)

Виды деятельности: научиться перестраиваться в заданный рисунок, разучить основные элементы и рисунки в игре, умение сохранять заданный рисунок
Формы проведения занятий: беседа, показ и практическая деятельность

«Танцевальные композиции» (8ч)

Виды деятельности: проучивание четырех танцевальных композиций
Формы проведения занятий: беседа, показ и практическая деятельность

7 класс (третий год обучения)

«Характер музыки, средства музыкальной выразительности» (3ч)

Виды деятельности: прослушивание музыкального произведения и его анализ, определение жанров и размера произведения, знакомство с творчеством композиторов классиков.
Формы проведения занятий: беседа, обсуждение, художественное восприятие, практическая деятельность.

«Ритмико- гимнастические упражнения» (6ч)

Виды деятельности: проучивание разминочного комплекса, упражнений партерной гимнастики, всевозможных упражнений, направленных на развитие координации и упражнения на расслабление мышц тела, упражнения по диагонали, комплекс прыжков.
Формы проведения занятий: беседа, показ и практическая деятельность.

«Танцевальные композиции, игры, упражнения с предметом» (5ч)

Виды деятельности: подготовить выступления к праздникам, разучить танцевальные композиции, работать над эмоциональностью исполнения, освоить элементы и движения детского танца, использование лент, платочков, мячей в постановке танцевальных комбинаций, игры с пением, речевым сопровождением.
Формы проведения занятий: беседа, показ и практическая деятельность.

«Элементы классического, народного, эстрадного и бального танцев» (6ч)

Виды деятельности: ознакомиться с основными элементами классического и движениями народного, эстрадного и бального танцев.
Формы проведения занятий: беседа, показ и практическая деятельность

«Упражнения на координацию и ориентацию в пространстве» (6ч)

Виды деятельности: научиться перестраиваться в заданный рисунок, разучить основные элементы и рисунки в игре, умение сохранять заданный рисунок, разучивание основных элементов и рисунков в игре.
Формы проведения занятий: беседа, показ и практическая деятельность

«Танцевальные композиции» (8ч)

Виды деятельности: проучивание пять танцевальных композиций

Формы проведения занятий: беседа, показ и практическая деятельность

8 класс (четвертый год обучения)

«Характер музыки, средства музыкальной выразительности» (2ч)

Виды деятельности: прослушивание музыкального произведения и его анализ, определение жанров и размера произведения, знакомство с творчеством композиторов классиков, слушание музыкальных произведений с ярко выраженным ритмическим рисунком, воспроизведение данного ритма по памяти хлопками и притопами.

Формы проведения занятий: беседа, обсуждение, художественное восприятие, практическая деятельность.

«Ритмико- гимнастические упражнения» (6ч)

Виды деятельности: проучивание разминочного комплекса, упражнений партерной гимнастики, всевозможных упражнений, направленных на развитие координации и упражнения на расслабление мышц тела, упражнения по диагонали, комплекс прыжков.

Формы проведения занятий: беседа, показ и практическая деятельность.

«Танцевальные композиции, игры, упражнения с предметом» (5ч)

Виды деятельности: подготовить выступления к праздникам, разучить танцевальные композиции, работать над эмоциональностью исполнения, освоить элементы и движения детского танца, использование лент, платочков, мячей, скакалок в постановке танцевальных комбинаций, игры с пением, речевым сопровождением, танцевальный флешмоб.

Формы проведения занятий: беседа, показ и практическая деятельность.

«Элементы классического, народного, эстрадного и бального танцев» (6ч)

Виды деятельности: ознакомиться с основными движениями классического, народного, эстрадного и бального танцев.

Формы проведения занятий: беседа, показ и практическая деятельность

«Упражнения на координацию и ориентацию в пространстве» (6ч)

Виды деятельности: научиться перестраиваться в заданный рисунок, разучить основные элементы и рисунки в игре, умение сохранять заданный рисунок, разучивание основных элементов и рисунков в игре.

Формы проведения занятий: беседа, показ и практическая деятельность

«Танцевальные композиции» (9ч)

Виды деятельности: проучивание шести танцевальных композиций

Формы проведения занятий: беседа, показ и практическая деятельность

II. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Ритмика»

Тематическое планирование представлено по модулям и годам обучения. Тематическое наполнение модулей допускает перекомпоновку, исключение отдельных блоков, изменение по количеству учебного времени, отводимого на изучение того или иного блока и с учётом возможностей уровня общего развития обучающихся.

5 класс (34ч.)

Модуль № 1 «Характер музыки, средства музыкальной выразительности»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
2ч	Характер музыки	Характер и настроение в музыке	Проанализировать музыкальные произведения и определить характер музыки	
1ч	Размер музыкального произведения	«Полька», «вальс», «марш»	Определить три жанра музыкальных произведений, определить их размер Двигаться в соответствии с характером музыки, выражать чувства и эмоции в движении.	
2ч	Средства музыкальной выразительности	Сильные, слабые доли, темп музыкального произведения	Слушание музыкальных произведений с простым выраженным ритмическим рисунком, воспроизведение данного ритма по памяти (хлопками)	
2ч	Мир музыки	Знакомство с творчеством композиторов-классиков	П.И. Чайковский	

Модуль № 2 «Ритмико- гимнастические упражнения»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
2ч	Общеразвивающие упражнения.	Выполнить разминку всего тела Сочетать движений рук, ног, туловища, головы.	Танцевальная разминка (головы, плеч, туловища, рук и ног) Упражнения с предметами (резина, мяч, степы, скакалки) Наклоны и повороты головы, круговые движения плечами, движения рук в	

			<p>разных направлениях без предметов и с предметами.</p> <p>Наклоны и повороты туловища вправо, влево, вперед и назад. (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).</p> <p>Приседания с опорой и без опоры и с предметами,</p> <p>Упражнения на выработку осанки повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; движения рук «волна»;</p> <p>подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;</p> <p>подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;</p> <p>работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;</p> <p>пружинка на месте по VI и по II позициям;</p>	
2ч	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие мышечного аппарата, гибкости, растяжки.	<p>Сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед; сидя на полу в парах, наклоны вперед, «бабочка», «лягушка», «корзиночка», «кораблик»; правый, левый и поперечный шпагаты;</p> <p>«веревочка», «кошечка», «рыбка», «собака» и различные виды</p>	

			планок. Маленькие и большие броски. Упражнения на развитие и укрепления мышц пресса и стоп.	
1ч	Упражнения на координацию движений	Разнообразные ритмические рисунки в сочетании с движениями	Всевозможные упражнения, направленные на развитие координации, выполняются в различном темпе в сочетании с разнообразными движениями. Выполняются в игровой форме, с использованием различного инвентаря	
1ч	Упражнения на расслабление мышц	Выучить комплекс расслабляющих упражнений	«Кошка», «наклоны к стене», «крылья бабочки», «паучок», «скручивания», «поза ребенка», «лодочка»	

Модуль № 3 «Танцевальные композиции, игры, упражнения с предметом»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
2ч	Музыкально-ритмические композиции к празднику	Праздник осени Новогодний карнавал «День матери» «День старшего поколения», «8 марта» и др.	Подготовить выступления к праздникам. Разучить танцевальные композиции. Отработать проученный материал. Работа над синхронностью и техникой исполнения, и над эмоциональной выразительностью	
1ч	Танцевальные комбинации с использованием предметов	Использовать разнообразные предметы: скакалки, ленты, платочки, мячи,	Научиться взаимодействию с предметом, сочетать его с движениями, разучить и исполнить	

		музыкальные инструменты, степы	танцевальную композицию с предметами	
1ч	Игровое танцевальное творчество	Игры под музыку Музыкально-игровые образы в движениях отдельных персонажей (повадки и движения животных; сказочных персонажей)	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных игровых танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.	

Модуль № 4 «Элементы классического, народного, эстрадного и бального танцев»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
2ч	Классический танец	Основные позиции рук и ног, азы классического танца Танцевальный этюд	Познакомиться с основными элементами классического танца, выразить характер движения, Повторить проученный материал движения и комбинации танца	
3ч	Народный танец	Основные позиции рук и ног, основные движения народного танца Знакомство с традициями разных народов	Проучивание основных элементов народного танца- шаг с каблука, шаг с носка, переменный шаг; «гармошка», «елочка», «ковырялочка», притопы, соскоки, «мячики», хлопки	

Модуль № 5 «Упражнения на координацию и ориентацию в пространстве»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы

3ч	Простые перестроения по заданному рисунку	Виды рисунка танца: круг, полукруг, колонна, линия, диагональ, прочес, звездочка, клин и т д	Научиться перестраиваться в заданный рисунок, уметь не только выдерживать, но и сохранять рисунок танца в движениях	
2ч	Игра на основе танца «Золотые ворота»	Работа и ориентацию в пространстве в игровой форме	Разучить основные элементы и рисунки в игре	

Модуль № 6 «Танцевальные композиции»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
3ч	Танцевальная импровизация	Импровизация под музыку на заданную или свободную тему, со сменой музыкального сопровождения	На основе предложенного музыкального материала придумать небольшую танцевальную композицию с использованием различных образов и движений	
5ч	Танцевальные номера	Постановочные номера на основе изученного материала	Освоение элементов и комбинаций танца, разводка танцевального номера, работа над эмоциональной выразительностью.	

6 класс (34ч.)

Модуль № 1 «Характер музыки, средства музыкальной выразительности»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
1ч	Характер музыки	Характер и настроение в музыке	Проанализировать музыкальные произведения и определить характер музыки	
1ч	Размер музыкального произведения	«Полька», «вальс», «марш»	Определить три жанра музыкальных произведений, определить их размер	

			Двигаться в соответствии с характером музыки, выражать чувства и эмоции в движении. Использование элементов музыкального языка для создания определённого образа, настроения в танцевальных импровизациях	
1ч	Средства музыкальной выразительности	Сильные, слабые доли, темп музыкального произведения	Слушание музыкальных произведений с простым выраженным ритмическим рисунком, воспроизведение данного ритма по памяти (хлопками)	
1ч	Мир музыки	Знакомство с творчеством композиторов-классиков	П.И. Чайковский М.И. Глинка С.С. Прокофьев	

Модуль № 2 «Ритмико- гимнастические упражнения»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
1ч	Общеразвивающие упражнения.	Выполнить разминку всего тела Сочетать движений рук, ног, туловища, головы.	Танцевальная разминка (голова, плеч, туловища, рук и ног) Упражнения с предметами (резина, мяч, степы, скакалки) Наклоны и повороты головы, круговые движения плечами, движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево, вперед и	

			<p>назад. (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры и с предметами, Упражнения на выработку осанки повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; движения рук «волна»; подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону; подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; пружинка на месте по VI и по II позициям;</p>	
2ч	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие мышечного аппарата, гибкости, растяжки.	<p>Сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед; сидя на полу в парах, наклоны вперед, «бабочка», «лягушка», «корзиночка», «кораблик»; правый, левый и поперечный шпагаты; «веревочка», «кошечка», «рыбка», «собака» и различные виды планок. Маленькие и большие броски. Упражнения на развитие и укрепления мышц пресса и стоп.</p>	

2ч	Упражнения на координацию движений	Разнообразные ритмические рисунки в сочетании с движениями	Всевозможные упражнения, направленные на развитие координации, выполняются в различном темпе в сочетании с разнообразными движениями. Выполняются в игровой форме, с использованием различного инвентаря
1ч	Упражнения на расслабление мышц	Выучить комплекс расслабляющих упражнений	«Кошка», «наклоны к стене», «крылья бабочки», «паучок»

Модуль № 3 «Танцевальные композиции, игры, упражнения с предметом»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
2ч	Музыкально-ритмические композиции к празднику	Праздник осени Новогодний утренник «Масленица» «День матери»	Подготовить выступления к праздникам. Разучить танцевальные композиции. Отработать проученный материал. Работа над синхронностью и техникой исполнения, и над эмоциональной выразительностью	
1ч	Танцевальные комбинации с использованием предметов	Использовать разнообразные предметы: скакалки, ленты, платочки, мячи,	Научиться взаимодействию с предметом, сочетать его с движениями, разучить и исполнить	

		музыкальные инструменты, степы	танцевальную композицию с предметами	
1ч	Игровое танцевальное творчество	Игры под музыку Музыкально-игровые образы в движениях отдельных персонажей (повадки и движения животных; сказочных персонажей)	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных игровых танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.	
1ч	Упражнения по диагонали	Бег, разнообразные танцевальные шаги, подскоки, галопы, прыжки	Движения по линии танца и диагональ класса: на полупальцах, каблуках, шаги с вытянутого носка, высоко поднимая колени «Цапля», выпады, ход лицом и спиной; бег, с подниманием ног вперед и назад, подскоки, галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног	

Модуль № 4 «Элементы классического, народного, эстрадного и бального танцев»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
2ч	Классический танец	Основные позиции рук и ног, азы классического	Познакомиться с основными элементами классического танца,	

		танца Танцевальный этюд	выражать характер движения, Повторить проученный материал движения и комбинации танца	
2ч	Народный танец	Основные позиции рук и ног, основные движения народного танца Знакомство с традициями разных народов	Проучивание основных элементов народного танца- шаг с каблука, шаг с носка, переменный шаг; «гармошка» , «елочка», « ковырялочка»,притопы, соскоки, «мячики», хлопки	

2ч	Эстрадный танец	Основные элементы эстрадного танца «Мы- звезды» «Барбарики»	Познакомиться с основными движениями эстрадного и детского танца. Научиться работать в паре, эмоционально выражать характер движения. Повторить проученный материал движения и комбинации танца. Развести танец по рисунку	
----	--------------------	---	---	--

Модуль № 5 «Упражнения на координацию и ориентацию в пространстве»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
3ч	Простые перестроения по заданному рисунку	Виды рисунка танца: круг, полукруг, колонна, линия, диагональ, прочес, звездочка, клин и т д	Научиться перестраиваться в заданный рисунок, уметь не только выдерживать, но и сохранять рисунок танца в движениях	
2ч	Игра на основе танца «Повтори за мной», «Найди друга»	Работа и ориентацию в пространстве в игровой форме	Разучить основные элементы и рисунки в игре	

Модуль № 6 «Танцевальные композиции»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
2ч	Танцевальная импровизация	Импровизация под музыку на заданную или свободную тему, со сменой музыкального сопровождения	На основе предложенного музыкального материала придумать небольшую танцевальную композицию с использованием различных образов и движений	
6ч	Танцевальные номера	Постановочные номера на основе изученного материала	Освоение элементов и комбинаций танца, разводка танцевального номера, работа над эмоциональной выразительностью и техникой исполнения	

7 класс (34ч.)

Модуль № 1 «Характер музыки, средства музыкальной выразительности»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
1ч	Размер музыкального произведения	«Полька», «вальс», «марш»	Определить три жанра музыкальных произведений, определить их размер Двигаться в соответствии с характером музыки, выражать чувства и эмоции в движении. Использование элементов музыкального языка для создания определённого образа, настроения в танцевальных импровизациях	
1ч	Средства музыкальной выразительности	Сильные, слабые доли, темп музыкального	Слушание музыкальных произведений с простым выраженным	

		произведения	ритмическим рисунком, воспроизведение данного ритма по памяти (хлопками)	
1ч	Мир музыки	Знакомство с творчеством композиторов-классиков	П.И. Чайковский М.И. Глинка С.С. Прокофьев С.В. Рахманинов	

Модуль № 2 «Ритмико- гимнастические упражнения»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
1ч	Общеразвивающие упражнения.	Выполнить разминку всего тела Сочетать движений рук, ног, туловища, головы.	Танцевальная разминка (голова, плеч, туловища, рук и ног) Упражнения с предметами (резина, мяч, степы, скакалки) Наклоны и повороты головы, круговые движения плечами, движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево, вперед и назад. (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры и с предметами, Упражнения на выработку осанки повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; движения рук «волна»; подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;	

			<p>то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону; подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; пружинка на месте по VI и по II позициям;</p>	
	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие мышечного аппарата, гибкости, растяжки.	<p>Сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед; сидя на полу в парах, наклоны вперед, «бабочка», «лягушка», «корзиночка», «кораблик»; правый, левый и поперечный шпагаты; «веревочка», «кошечка», «рыбка», «собака» и различные виды планок. Маленькие и большие броски. Упражнения на развитие и укрепления мышц пресса и стоп.</p>	
2ч	Упражнения на координацию движений	Разнообразные ритмические рисунки в сочетании с движениями	<p>Всевозможные упражнения, направленные на развитие координации, выполняются в различном темпе в сочетании с разнообразными движениями. Выполняются в игровой форме, с использованием различного инвентаря</p>	

1ч	Упражнения на расслабление мышц	Выучить комплекс расслабляющих упражнений	«Кошка», «наклоны к стене», «крылья бабочки», «паучок», «скручивания», «поза ребенка», «лодочка»	
----	---------------------------------	---	--	--

Модуль № 3 «Танцевальные композиции, игры, упражнения с предметом»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
2ч	Музыкально-ритмические композиции к празднику	Праздник осени Новогодний утренник «Масленица» «День матери»	Подготовить выступления к праздникам. Разучить танцевальные композиции. Отработать проученный материал. Работа над синхронностью и техникой исполнения, и над эмоциональной выразительностью	
1ч	Танцевальные комбинации с использованием предметов	Использовать разнообразные предметы: скакалки, ленты, платочки, мячи, музыкальные инструменты, степы	Научиться взаимодействию с предметом, сочетать его с движениями, разучить и исполнить танцевальную композицию с предметами	
1ч	Игровое танцевальное творчество	Игры под музыку Музыкально-игровые образы в движениях отдельных персонажей (повадки и движения	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных игровых	

		животных; сказочных персонажей)	танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных ска- зок, песен.	
1ч	Упражнения по диагонали и прыжки	Бег, разнообразные танцевальные шаги, подскоки, галопы, прыжки	Движения по линии танца и диагональ класса: на полупальцах, каблуках, шаги с вытянутого носка, высоко поднимая колени «Цапля», выпады, ход лицом и спиной; бег, с подниманием ног вперед и назад, подскоки, галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног Прыжки: «разножка», «поджатые», «стульчики», «затяжка» и в комбинациях	

Модуль № 4 «Элементы классического, народного, эстрадного и балльного танцев»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
1ч	Классический танец	Основные позиции рук и ног, азы классического	Познакомиться с основными элементами классического танца,	

		танца Танцевальный этюд	выражать характер движения, Повторить проученный материал движения и комбинации танца	
2ч	Народный танец	Основные позиции рук и ног, основные движения народного танца Знакомство с традициями разных народов	Проучивание основных элементов народного танца- шаг с каблука, шаг с носка, переменный шаг; «гармошка» , «елочка», « ковырялочка»,притопы, соскоки, «мячики», хлопки	

2ч	Эстрадный танец	Основные элементы эстрадного танца «Мы- звезды» «Барбарики» «Лето» «Санта-клаусы»	Познакомиться с основными движениями эстрадного и детского танца. Научиться работать в паре, эмоционально выражать характер движения. Повторить проученный материал движения и комбинации танца. Развести танец по рисунку	
1ч	Бальный танец	Основы бального танца «Вару-вару», «Сударушка»	Выучить основные движения бальных танцев, разучить и развести композиционно. Научиться работать в паре, эмоционально передавать характер танца	

Модуль № 5 «Упражнения на координацию и ориентацию в пространстве»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
3ч	Простые перестроения по заданному	Виды рисунка танца: круг, полукруг,	Научиться перестраиваться в заданный рисунок, уметь	

	рисунку	колонна, линия, диагональ, прочес, звездочка, клин и т д	не только выдерживать, но и сохранять рисунок танца в движениях	
3ч	Игра на основе танца «Ручеек», «Танец встреч и расставаний»	Работа и ориентацию в пространстве в игровой форме	Разучить основные элементы и рисунки в игре	

Модуль № 6 «Танцевальные композиции»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
2ч	Танцевальная импровизация	Импровизация под музыку на заданную или свободную тему, со сменой музыкального сопровождения	На основе предложенного музыкального материала придумать небольшую танцевальную композицию с использованием различных образов и движений	
4ч	Танцевальные номера	Постановочные номера на основе изученного материала	Освоение элементов и комбинаций танца, разводка танцевального номера, работа над эмоциональной выразительностью и техникой исполнения	
2ч	Танцевальная импровизация с предметом	Импровизация под музыку на заданную или свободную тему, со сменой музыкального сопровождения с предметами	Перед разучиванием композиции с предметом необходимо предварительно неоднократное прослушивание музыки, анализ средств музыкальной выразительности, чтобы ярче раскрыть характер музыкального произведения. Грамотное владение предметами в танцевальной композиции	

8 класс (34ч)

Модуль № 1 «Характер музыки, средства музыкальной выразительности»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
1ч	Средства музыкальной выразительности	Сильные, слабые доли, темп музыкального произведения	Слушание музыкальных произведений с простым выраженным ритмическим рисунком, воспроизведение данного ритма по памяти (хлопками)	
1ч	Мир музыки	Знакомство с творчеством композиторов-классиков	П.И. Чайковский М.И. Глинка С.С. Прокофьев С.В. Рахманинов М.П. Мусорский	

Модуль № 2 «Ритмико- гимнастические упражнения»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
1ч	Общеразвивающие упражнения.	Выполнить разминку всего тела Сочетать движений рук, ног, туловища, головы.	Танцевальная разминка (голова, плеч, туловища, рук и ног) Упражнения с предметами (резина, мяч, степы, скакалки) Наклоны и повороты головы, круговые движения плечами, движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево, вперед и назад. (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).	

			<p>Приседания с опорой и без опоры и с предметами, Упражнения на выработку осанки повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; движения рук «волна»; подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону; подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; пружинка на месте по VI и по II позициям;</p>	
2ч	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие мышечного аппарата, гибкости, растяжки.	<p>Сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед; сидя на полу в парах, наклоны вперед, «бабочка», «лягушка», «корзиночка», «кораблик»; правый, левый и поперечный шпагаты; «веревочка», «кошечка», «рыбка», «собака» и различные виды планок. Маленькие и большие броски. Упражнения на развитие и укрепления мышц пресса и стоп. Растяжка у станка.</p>	

2ч	Упражнения на координацию движений	Разнообразные ритмические рисунки в сочетании с движениями	Всевозможные упражнения, направленные на развитие координации, выполняются в различном темпе в сочетании с разнообразными движениями. Выполняются в игровой форме, с использованием различного инвентаря
1ч	Упражнения на расслабление мышц	Выучить комплекс расслабляющих упражнений	«Кошка», «наклоны к стене», «крылья бабочки», «паучок», «скручивания», «поза ребенка», «лодочка»

Модуль № 3 «Танцевальные композиции, игры, упражнения с предметом»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
2ч	Музыкально-ритмические композиции к празднику	Праздник осени Новогодний карнавал «День матери», флешмоб	Подготовить выступления к праздникам. Разучить танцевальные композиции. Постановка флешмоба. Отработать проученный материал. Работа над синхронностью и техникой исполнения, и над эмоциональной выразительностью.	
1ч	Танцевальные комбинации с использованием	Использовать разнообразные предметы:	Научиться взаимодействию с предметом,	

	предметов	скакалки, ленты, платочки, мячи, музыкальные инструменты, степы	сочетать его с движениями, разучить и исполнить танцевальную композицию с предметами	
1ч	Игровое танцевальное творчество	Игры под музыку Музыкально- игровые образы в движениях отдельных персонажей (повадки и движения животных; сказочных персонажей)	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных игровых танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных ска- зок, песен.	
1ч	Упражнения по диагонали и прыжки	Бег, разнообразные танцевальные шаги, подскоки, галопы, прыжки	Движения по линии танца и диагональ класса: на полупальцах, каблуках, шаги с вытянутого носки, высоко поднимая колени «Цапля», выпады, ход лицом и спиной; бег, с подниманием ног вперед и назад, подскоки, галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног Прыжки: «разножка», «поджатые», «стульчики», «затяжка» и в комбинациях	

Модуль № 4 «Элементы классического, народного, эстрадного и бального танцев»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
1ч	Классический танец	Основные позиции рук и ног, азы классического танца Танцевальный этюд	Познакомиться с основными элементами классического танца, выразить характер движения, Повторить проученный материал движения и комбинации танца	
2ч	Народный танец	Основные позиции рук и ног, основные движения народного танца Знакомство с традициями разных народов	Проучивание основных элементов народного танца- шаг с каблука, шаг с носка, переменный шаг; «гармошка» , «елочка», «ковырялочка»,притопы, сосоки, «мячики», хлопки	

1ч	Эстрадный танец	Основные элементы эстрадного танца «Мы- звезды» «Лето»	Познакомиться с основными движениями эстрадного и детского танца. Научиться работать в паре, эмоционально выразить характер движения. Повторить проученный материал движения и комбинации танца. Развести танец по рисунку	
2ч	Бальный танец	Основы бального танца «Вару-вару», «Сударушка», «Вальс», «Полька», «Марш»	Выучить основные движения бальных танцев, разучить и развести композиционно. Научиться работать в паре, эмоционально передавать характер танца	

Модуль № 5 «Упражнения на координацию и ориентацию в пространстве»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
1ч	Простые и сложные перестроения по заданному рисунку	Виды рисунка танца: круг, полукруг, колонна, линия, диагональ, прочес, звездочка, клин и т д	Научиться перестраиваться в заданный рисунок, уметь не только выдерживать, но и сохранять рисунок танца в движениях	
2ч	Игра на основе танца «Кто первый», «Водим хороводы».	Работа и ориентацию в пространстве в игровой форме	Разучить основные элементы и рисунки в игре	
3ч	Танец «Хоровод».	Разнообразие перестроений рисунков в танце	Проучивание основного хода танца; научиться плавным переходам из рисунка в рисунок	

Модуль № 6 «Танцевальные композиции»

№ блока, кол-во часов	Тема	Содержание	Виды деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
2ч	Танцевальная импровизация	Импровизация под музыку на заданную или свободную тему, со сменой музыкального сопровождения	На основе предложенного музыкального материала придумать небольшую танцевальную композицию с использованием различных образов и движений	
4ч	Танцевальные номера	Постановочные номера на основе изученного материала	Освоение элементов и комбинаций танца, разводка танцевального номера, работа над эмоциональной выразительностью и техникой исполнения	
3ч	Танцевальная импровизация с предметом	Импровизация под музыку на заданную или свободную тему,	Перед разучиванием композиции с предметом необходимо предварительно	

		со сменой музыкального сопровождения с предметами	неоднократное прослушивание музыки, анализ средств музыкальной выразительности, чтобы ярче раскрыть характер музыкального произведения. Грамотное владение предметами в танцевальной композиции	
--	--	---	---	--

III. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности «Ритмика»

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы ВУД «Ритмика» для основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности по ритмике для основного общего образования достигаются во взаимодействии воспитательной работы и внеурочной деятельности. Они должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций, в том числе в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности;
- проявление интереса к освоению танцевальных традиций своего края, культуры народов России;
- уважение к достижениям отечественных мастеров культуры; стремление участвовать в творческой жизни своей школы, города

Духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- готовность придерживаться принципов взаимопомощи и творческого сотрудничества в процессе непосредственной танцевальной внеурочной деятельности

Эстетического воспитания:

- восприимчивость к различным видам искусства, танцевальным и музыкальным традициям и творчеству своего и других народов;
- умение видеть прекрасное в жизни, наслаждаться красотой;
 - стремление к самовыражению посредством хореографического искусства

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни; осознание последствий и неприятие вредных привычек, соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым

ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

- умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других и управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Ценности научного познания:

- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.
- физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:
- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде;
- бережное отношение к физиологическим системам организма, задействованным в танцевальной деятельности

Трудового воспитания:

- установка на посильное активное участие в практической деятельности;
- трудолюбие в учёбе, настойчивость в достижении поставленных целей;
- интерес к практическому изучению профессий в сфере культуры и искусства;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности.

Метапредметные и личностные результаты освоения основной образовательной программы, формируемые при изучении курса внеурочной деятельности «Ритмика»:

Личностные результаты:

- приобретение учащимися представления о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнять определённые танцевальные движения;
- освоение информации о танцах разных народов и различных эпох и приобретение позитивного отношения учащихся к традициям разных народов;
- овладение навыками двигательной активности, как основы здорового образа жизни;
- расширение рамок культурного и исторического образования детей;
- приобретение опыта публичного выступления, формирование внутренней позиции обучающегося;
- наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству танца, развитие эстетического вкуса, культуры;
- формирование поведения и общения, художественно-творческой и танцевальной способности;
- умение выражать свои эмоции средствами хореографического искусства;
- умение самостоятельно 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;
- приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей;
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения

Метапредметные результаты:

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства во внеурочной деятельности;
- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- приобретение знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве;
- развитие ценностного отношения к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

- воспринимать танец как специфическую форму общения людей, стремиться понять эмоционально-образное содержание танцевальной композиции;
- выступать перед публикой в качестве исполнителя (соло или в коллективе);
- передавать в собственном исполнении танца художественное содержание, выражать настроение, чувства;
- готовить небольшие публичные выступления;

Совместная деятельность (сотрудничество):

- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций;
- стремиться к объединению усилий, эмоциональной эмпатии в ситуациях совместного восприятия, исполнения танца;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- выполнять совместные творческие задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными регулятивными действиями-

Самоорганизация:

- планировать действия по решению задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения, эмоционального состояния).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Система оценки результатов

Реализация курса предусматривает безотметочную систему оценивания.

Система оценки результативности внеурочной деятельности является комплексной.

Рекомендуемые методы оценивания.

- наблюдение;
- оценивание процесса выполнения;
- входящий, промежуточный, итоговый мониторинг;
- итоговое занятие по окончании четверти