

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 548  
с углубленным изучением английского языка  
Красносельского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
Протокол от 30.08.2021 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом от 30.08.2021 № 95

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Ритмика и танец»**

(является частью основной образовательной программы школы)

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 7-8

Срок реализации: 1 год

Учитель: Васильева Валерия Михайловна

Санкт-Петербург  
2021-2022

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы: программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., программа «Хореография» 1-8 классы Пантелеевой Т.И.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках художественно - эстетического направления.

Актуальность данного курса состоит в том, что в процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической 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, развитие 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. Курс внеурочной деятельности «Ритмика и танец» предназначен на работу с детьми 7,8 классов. Он посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

**В соответствии с учебным планом** в 7-8 х классах на внеурочную деятельность, по курсу «Ритмика и танец», **отводится 68 часов** (из расчета 2 часа в неделю).

**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

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 обучающимися 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

## **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

На занятиях ритмикой и танцем 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.

## **Содержание программы внеурочной деятельности «Ритмика и танец»**

**1. «Танцевальная азбука» (18 часов).** Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, современного и бального танцев. 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» (18 часов).** Роль ритмики в повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 7-8 классов, 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» (16 часов).** Этот раздел включает изучение классической хореографии и 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» (8 часов).** 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 другими 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 течение 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 другими 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» (8 часов).** 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.

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения (как внеурочное занятие).

### **Вариативность программы**

**Особенностью Программы является её вариативность.** Учитель вправе выбирать или менять предложенное Программой содержание, исходя из поставленной цели обучения и построенных задач

- сам решать, какое количество часов отводить на изучение каждой из запланированных тем в рамках обучения;

- сам увеличивать или уменьшать количество предложенных учащимся для выполнения в течение учебного года учебных проектов (индивидуальных, коллективных или групповых).

## **Формы и методы проведения занятий**

Содержание программного материала, структура Программы и новые ФГОСы определяют некоторые особенности методики преподавания данного курса и кардинальные изменения в деятельности учителя, в выборе технологий и дидактических средств.

**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.

На разных этапах занятия учитель выступает в различных ролевых позициях:

- фасилитатор - консультант. Побуждает к самостоятельному поиску задач и их решений. Владеет способами задавать вопросы. При этом создает атмосферу безопасного выражения учениками своего мнения.

- координатор. Помогает отслеживать движение поиска, связывая или противопоставляя отдельные высказывания, а также выполняет отдельные функции, например, очередность высказывания.

Все выше названные **позиции учитель** может выстраивать при условии владения им соответствующими средствами (и только тогда он сможет научить этому учащихся):

- **эмоциональные позиции** (позиции непонимающего, сомневающегося, внимательного слушателя)

- **игровые позиции** (герой - вдохновитель, заказчик, спорщик)

- **рефлексивные позиции** (Я - дерево, я - птичка, я - камень, я облако, я - взрослый и т. д.)

### **Формы оценки результатов**

- показательные выступления
- отслеживание развития личностных качеств ребенка проводится с помощью методов наблюдения и опроса

## Предполагаемые результаты реализации программы

### Личностные результаты и метапредметные результаты

Личностные	Метапредметные	Предметные
<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять заботу о человеке при групповом взаимодействии;</li> <li>- соблюдать правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе;</li> <li>- соблюдать правила игрового общения;</li> <li>- уметь правильно относиться к собственным ошибкам, к победе, поражению;</li> <li>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;</li> <li>- соблюдать правила поведения в танцевальном классе и дисциплину;</li> <li>- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа;</li> <li>- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;</li> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;</li> <li>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</li> <li>- выполнять музыкально-ритмические движения, танцевальные упражнения для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев, танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты;</li> <li>- работать с танцевальными движениями;</li> <li>- импровизировать;</li> <li>- работать в группе, в коллективе;</li> <li>- выступать перед публикой, зрителями;</li> <li>- самостоятельно организовывать небольшие творческие проекты;</li> <li>- само реализовываться в различных видах творческой деятельности, формировать потребности и уметь</li> </ul>



<p>- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</p>		<p>выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.</p>
--	--	--

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;
- владеть музыкально – двигательными навыками;
- осмысливать отношение к движению, подчиненному музыкальному образу.

## Уровни воспитательных результатов

<b>Проектная деятельность</b>	<b>Воспитательные результаты</b>		
	Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (2 уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (3 уровень)
<p>Воспитание художественно-творческого потенциала личности ребенка путем совершенствования его танцевальных и музыкальных способностей в процессе саморазвития.</p>	<p>- первоначальные знания, умения и навыки, необходимые в художественно-творческой деятельности;</p> <p>- первоначальные навыки творческого сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>- первоначальный опыт организации самостоятельной творческой деятельности;</p> <p>- первоначальный опыт участия в коллективных мероприятиях (умения выражать себя в различных доступных для ребёнка видах творческой деятельности).</p>	<p>- мотивация к самореализации в самостоятельном творческом поиске;</p> <p>- личный опыт участия в художественных, оздоровительных и социально-образовательных проектах школьников в окружающем школу социуме.</p>

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- ✓ Компьютер
- ✓ Колонки
- ✓ Музыкальный центр

## Учебно-методическое обеспечение

- Шершнева В. Г. От ритмики к танцу / В. Г. Шершнева. – М., 2008.
- Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы / Н. И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007.
- Авилова С. А. Игровые и рифмованные формы физических упражнений / С. А. Авилова, Т. В. Калинина. – Волгоград, – 2008.
- Учите детей танцевать. Учебно-методическое пособие. - М., 2002

## Тематический план

№	Наименование (разделов, модулей) темы	Всего часов
1	«Танцевальная азбука»	18
2	«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	18
3	«Беседы по хореографическому искусству»	16
4	«Танец»	8
5	«Творческая деятельность»	8
<b>Итого</b>		<b>68</b>

### Календарно - тематическое планирование

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся
<b>«Танцевальная азбука» (18 часов)</b>					
1		<b>Введение. Что такое ритмика</b>	2	Роль ритмики в повседневной жизни человека. Техника безопасности	- беседа о технике безопасности, танце и ритмике. Знакомство с хореографическим залом - исполнение основных танцевальных движений
2		<b>Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса</b>	2	Основные позиции ног в классическом стиле. Постановка корпуса	- разучивание и исполнение движений разминки - разучивание основных позиции
3		<b>Позиции рук в классическом стиле. Основные понятия</b>	2	Основные позиции рук в классическом стиле	рук и ног и ног - построение в шахматном
4		<b>Позиции ног в классическом стиле. Основные понятия</b>	2	Основные позиции ног в классическом стиле	порядке - умение равномерно распределять
5		<b>Понятие о рабочей и</b>	2	Умение	тяжесть корпуса

		<b>опорной ноге</b>		распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу	на рабочую ногу
6		<b>Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина</b>	2	Значение диагональной работы	- исполнение выразительных танцевальных шагов
7		<b>Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом</b>	2	Умения быстро менять направление и характер движения	- разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали - подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций
8		<b>Танцевальный элемент «Марш»</b>	2	Марш, танцевально попадая в такт музыки, темпа марша	- крестное исполнение парами по прямой
9		<b>Перестроения. «Линии»</b>	2	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка	- соблюдение расстояния между парами - определение темы «марш»
<b>«Ритмика, элементы музыкальной грамоты» (18 часов)</b>					
10		<b>Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания)</b>	2	Исполнение различных мелодий	- ритмичное исполнение различных мелодий - ритмическое исполнение
11		<b>Ритмический</b>	2	Прохлопывание	исполнение

		<b>рисунок</b>		ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	(хлопки, выстукивания, притоп) - участие в игре
12		<b>Ритмическая схема. Ритмическая игра</b>	2	Ритмическая игра	«Повтори ритм» - похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии
13		<b>Пластичная гимнастика</b>	2	Упражнения для развития плавности и мягкости движений под музыку	- упражнения на развитие гибкости и пластичности - точности и ловкости движений
14		<b>Элементы асимметричной гимнастики</b>	2	Умения быстро менять направление и характер движения	- крестное исполнение парами по прямой - соблюдение
15		<b>Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения</b>	2	Работа в паре. Упражнения на синхронность	расстояния между парами - парное исполнение, соблюдая музыкальные
16		<b>Гимнастика</b>	2	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки	средства выразительности - умение применять упражнения на напряжение и расслабление мышц тела - контроль

					процесса правильного дыхания во время выполнения движений
17		<b>Упражнения на развитие тела под музыку</b>	2	Значение общеразвивающих упражнений в танцевальном искусстве	- исполнение и разучивание танцевальных шагов - упражнения на развитие гибкости и пластичности
18		<b>Красота движений</b>	2	Понятие о характере музыки и его разнообразие	- точности и ловкости движений
<b>«Беседы по хореографическому искусству» (8 часов)</b>					
19		<b>Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней</b>	2	Рассказ о развитии бального танца	- умение определять танцы: вальс, венский вальс
20		<b>Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней</b>	2		- подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций
21		<b>Современный бальный танец. Европейская программа</b>	2	Знакомство с танцами	элементов для танцевальных комбинаций
22		<b>Современный бальный танец. Европейская программа</b>	2		
<b>«Танец» (16 часов)</b>					
23		<b>Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре</b>	2	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре	- исполнение танцевальных этюдов - исполнение

24		<b>Элементы бальной хореографии:</b> <b>балансе, зигзаг, поворот, променад, раскрытие</b>	2	Элементы бальной хореографии	движения под музыкальными фразами, акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса
25		<b>Элементы бальной хореографии:</b> <b>балансе, зигзаг, поворот, променад, раскрытие</b>	2		- исполнение работы
26		<b>Простейшие фигуры в танцах.</b>	2	Разучивание танца в паре	индивидуально и в паре - основы и позиции классического экзерсиса - коллективное исполнение и разучивание танцевальных элементов - работа по кругу и по диагонали - отработка движений по линиям
27		<b>Танец «Вальс»</b>	2	Разучивание танца	- участие в
28		<b>Танец «Вальс»</b>	2	«Вальс». Основные движения	совместной деятельности при воплощении
29		<b>Танец «Венский вальс»</b>	2	Разучивание танца «Венский вальс».	музыкальных образов
30		<b>Танец «Фигурный вальс»</b>	2	Основные движения	- исполнение образно-игровых движений, рас-



					<p>крывающих образ, настроение или состояние</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- исполнение простейших танцевальных элементов</li> <li>- ритмичное исполнение характера различных мелодий</li> <li>- исполнение танцевальных этюдов под веселую музыку</li> <li>- игры на определение характера</li> <li>- исполнение танца «Вальс»</li> </ul>
<b>«Творческая деятельность» (8 часов)</b>					
31		<b>Этюдная работа</b>	2	Игры. Понятие пантомима	- участие в совместной
32		<b>Образные танцы</b>	2	Значение образа в танце	деятельности
33		<b>Театрализация и танец</b>	2	Разыграй сказку	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки</li> <li>- сочетание музыки и движений</li> <li>- импровизация по подгруппам;</li> </ul>

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка исполнения подгрупп</li> <li>- участие в совместной деятельности, создании образа</li> <li>- передача характера персонажей сказки</li> <li>- умение реагировать на музыкальное вступление и динамические оттенки музыки</li> <li>- исполнение танцевального образа индивидуально</li> </ul>
34		<b>Урок - смотр знаний</b>	2	<p>Зачетное задание. Основные танцевальные термины и позиции, индивидуально. Исполнение танцевальных номеров</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение сложных видов движений: балансе с поворотом вальса вперед в паре, променад, поворот под рукой</li> <li>- освоение навыков актерского мастерства</li> <li>- умение соревноваться и добиваться желаемого</li> </ul>

					результата - работа над артистичностью и выразительностью
--	--	--	--	--	--

**Итого: 68 часов**