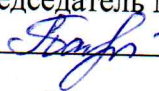


Министерство просвещения и науки Курской области
Администрация Поныровского района
муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Нижнесмородинская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании методического объединения Председатель МО  Панкова Е.П. Протокол № 1 от « 29 » августа 2024 г.	Согласовано: зам.директора по УВР  Гонных А.Г.	Утверждаю: директор «Нижнесмородинская ООШ»  Золотухина Е.Н. Приказ №1-35 от «30» августа 2024 г.
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МУЗЫКАЛЬНЫЕ РИТМЫ»
ДЛЯ 8 КЛАССА**

Составила: Вялых В.И.

с. Верхнесмородино 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Учебный план основного общего образования, утвержденного приказом МКОУ «Нижнесмординская ООШ» «О внесении изменений в основную образовательную программу основного общего образования».

Общая характеристика курса

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Телевидение, компьютеры, сотовая связь все это приводит к недостатку двигательной активности ребенка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебный процесс в школе. Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованны, неподвижны, медлительны, другие разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п. Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Хореография способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно – творческая и танцевальная способность, фантазия. Память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитания организованной, гармонически развитой личности.

Программа предусматривает работу со всем классом. Для работы отводится 34 часа (из расчета 1 часа в неделю)

Цель программы: Создание валеологически обоснованных условий способствующих совершенствованию индивидуального здоровья учащихся средствами двигательной активности (ритмика, танец).

Ритмикой и танцем могут заниматься все физически здоровые дети, начиная с 6-7 лет

Приоритетные задачи:

1. Развитие и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста.
2. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, художественно - творческой и танцевальной способности.
3. Воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Особенностью содержания работы по музыкально-ритмическому воспитанию младших школьников является включение этого вида деятельности в учебный процесс, установление межпредметных связей в различных дисциплинах — как эстетического цикла: музыки, изобразительной деятельности, выразительного чтения, — так и других (математика, природоведение), в стимулировании развития основных психических процессов — внимания, памяти, воли, образного мышления — средствами музыки и выразительного движения.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Хореография» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения

собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Хореография» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

1. Развитие музыкальности

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, высказываться о музыке, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями, включая классические и современные произведения.
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и тонкие нюансы: изящество, тревожность, грусть, безмятежность и восторг и т.д. Уметь в слове выразить характер движений, подбирая точные эпитеты;
- развитие умения различать и выражать в движении основные средства музыкальной выразительности: темп (разнообразный, а также ускорения и замедления), динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); ритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3-частную форму произведения (с малокоонтрастными по характеру частями), а также другие структуры сочинений — вариации, рондо. Уметь правильно пользоваться простейшими музыкальными терминами: ритм, темп, динамика и т.д.

- развитие способности различать жанр произведения — плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец), песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш (разный по характеру) — и выражать это в соответствующих движениях, в словесных описаниях, использовать элементарные музыкальные термины и понятия (например, "мелодия", "аккомпанемент", "регистр" и др.).

2. *Развитие двигательных качеств и умений*

- Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений. Основные:
ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением; бег — легкий, ритмичный, передающий различные образы; широкий, острый, с остановками, пружинящий бег;
прыжковые движения — разнообразные сочетания прыжков на одной и на двух ногах на месте, с продвижением вперед, различные виды галопа, поскоков ("легкий" и "сильный"), на скакалке и др.;
- общеразвивающие упражнения — на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, с предметами и без них;
- имитационные движения — разнообразные образно-игровые движения, жесты, раскрывающие понятный детям образ, динамику его настроений или состояний природы, в настроениях человека и животных, в вымышленных игровых ситуациях);
- плясовые движения — элементы народных плясок и детского бального танца, танцевальные упражнения, включающие асимметрию (из современных ритмических танцев), а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические движения: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, шаг с каблучка, вальсовый шаг

Содержание программы.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

Ритмика, элементы музыкальной грамоты.

Танцевальная азбука (тренаж).

Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).

Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;

- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Танцевальная азбука».

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Раздел «Танец».

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит: партерная гимнастика;

тренаж на середине зала;
танцевальные движения;
композиции различной координационной сложности.

Раздел «Творческая деятельность».

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.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я- художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Тематический план

№ п/п	Разделы, темы	8 классы
1.	«Что такое ритмика».	4
2.	«Танец на новогоднем празднике»	4
3.	«Партерный тренаж»	-
4.	«Элементы танца « Полька»	-
5.	«Народный танец»	7
6.	«Русский танец»	-
7.	«Бальный танец»	9
8.	«Танец полька»	-
9.	«Современно-эстрадный танец»	10
	Итого: 34 часа	34

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

Учебно-тематическое планирование 8 класс

Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них	Обеспечение образовательного процесса	Общие учебные умения, навыки способы деятельности
		Контрольные и практические занятия (тема)		
<i>I четверть:</i> «Что такое ритмика?». Маршировка по залу. Коллективно-порядковые упражнения. Коллективно-порядковые упражнения на ритмический рисунок. «Партерный тренаж» Упражнение на выворотность и развитие подъема стоп. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов и укрепление мышц спины и брюшного пресса Упражнения на постановку шага и выворотности и развитие эластичности мышц. Упражнения для позвоночника(повороты туловища и наклоны в стороны Упражнения на развитие гибкости-растяжка и броски	4	«Выполнение движений под музыку» «Партерный тренаж»	Нотно –методичекое пособие для сопровождения занятий. А.И.Буренина Ритмическая мозаика Л. Пилипенко Азбука ритмов. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.	Понимать последовательность действий. Ставить учебную задачу. Различать танцевальность и маршевость в музыке. Выражать свое эмоциональное отношение к музыкальным образам Проявлять эмоциональную отзывчивость. Участвовать в совместной деятельности при воплощении различных танцевальных образов. Распознавать и оценивать выразительность танцевального образа

ног. Движения классического танца. Повторение шага польки				
<i>II четверть: «Танец на новогоднем празднике»</i> Разучивание движения танца «Полкис» Отработка движений танца «Полкис» Танец «Полкис» Разучивание движений танца рок-н ролл. Отработка движений танца рок-н ролл. Танцевальная композиция « рок-н ролл». Разучивание танцевальных комбинаций. Отработка движений танцевальных комбинаций	4	<i>«Танец «Полкис»</i> <i>«Импровизация – творческое задание»</i>	Т.Суворова «Танцевальная ритмика» № 1 Т.Суворова «Танцевальная ритмика» № 2 Т.Суворова «Танцевальная ритмика» № 3 Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев. Подготовка танцевальных номеров для праздничных мероприятий	Распределять работу при совместной деятельности. Организовывать работу в группе. Инсценировать песни, танцы. Импровизировать: передавать опыт музыкально-творческой деятельности в сочинении, исполнении, инсценировать песни, танцы, фрагменты из произведений. Исполнять танцевальные произведения разных форм и жанров.

<i>III четверть:</i> «Партерный тренаж» Упражнение на выворотность стоп Упражнение на развитие подъема стоп Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов. Упражнения на постановку шага и выворотности. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Упражнения на развитие эластичности мышц. Упражнения для позвоночника(повороты туловища и наклоны в стороны Упражнения на развитие гибкости-растяжка. Упражнения на развитие гибкости. Броски ног. Упражнения для тренировки равновесия	7	<i>Итоговое занятие:</i> <i>«Освоение движений упражнений на полу»</i> <i>Итоговое занятие:</i> <i>«Автоматизация выполнения упражнений»</i> <i>Итоговое занятие:</i> <i>«Партерный тренаж»</i>	И. Каплунова И Новосельцева «Этот удивительный ритм» Михайлова, Воронина «Танцы, игры» Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	Распределять работу при совместной деятельности. Организовывать работу в группе. Исполнять различные по характеру танцевальные произведения. Разучивать и исполнять образцы музыкально-танцевального творчества Сравнивать особенности исполняемых упражнений. Анализировать жанрово-стилистические особенности упражнений Наблюдать за процессом и результатом танцевального развития на основе сходства и различий.
--	----------	--	--	--

<i>III четверть:</i> «Народный танец» Элементы в характере народного танца. (плие, батман тандю в сторону, вперед) Разучивание в характере народного танца. (ронд де жамб партер). Релеве, прыжки в характере народного танца. Разучиваем пор де бра в характере русского танца. Танцевальный этюд «Бульба» Танцевальный этюд «Гопак» Разучиваем основные движения белорусского танца «Янка» Разучиваем основные фигуры танца. Отработка движения в паре белорусского танца «Янка». Танец «Янка».	5	<i>«Освоение движений народного танца»</i> <i>«Автоматизация движений народного танца»</i> <i>«Белорусский танец «Янка»</i>	Т. Ткаченко «Народные танцы. Часть 1» Ткаченко «Народные танцы. Часть 2» Т. Ткаченко «Народные танцы. Часть 3» Т. Ткаченко «Народные танцы. Часть 4» М.А. Козенко «Лексика белорусского народного танца» Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды в народном стиле.	Распределять работу при совместной деятельности. Организовывать работу в группе. Исполнять различные по характеру танцевальные произведения. Наблюдать и оценивать интонационное богатство танцевального мира. Осуществлять коллективную танцевально-музыкальную деятельность (на основе музыкально-исполнительского замысла), корректировать собственное исполнение. Воспринимать профессиональное и танцевальное творчество народов мира. Соотносить интонационно-мелодические особенности танцевального творчества своего народа и народов других стран мира.
<i>III четверть:</i> «Бальный танец» Элементы бального танца (вальсовый шаг). Разучиваем вальсовый шаг в паре.	9	<i>«Освоение движений и фигур «Фигурного вальса»</i> <i>«Автоматизация движений и фигур</i>	Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их	Распределять работу при совместной деятельности. Организовывать работу в группе. Исполнять различные по характеру танцевальные произведения. Наблюдать и оценивать интонационное

Отработка вальсового поворота по четвертям. Основное положение в паре. Работа над вальсовым поворотом в паре. Первая фигура «фигурного вальса». Вторая фигура «фигурного вальса». Третья фигура «фигурного вальса». Четвертая фигура «фигурного вальса». Танцевальная композиция «Фигурный вальс»		«Фигурного вальса» <i>Контрольный урок по теме: «Танец «Фигурный вальс»</i>	между собой.	богатство танцевального мира. Осуществлять коллективную танцевально-музыкальную деятельность (на основе музыкально-исполнительского замысла), корректировать собственное исполнение. Воспринимать профессиональное и танцевальное творчество Сравнивать танцевальные произведения разных жанров и стилей.
IV четверть: «Современно-эстрадный танец» Знакомство с движениями современного-эстрадного танца. Разучивание движения современного-эстрадного танца. Отработка движения современного - эстрадного танца. Отработка динамичных	5	«Освоение движений современного эстрадного танца» «Импровизация — творческое задание»	Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев. Подготовка танцевальных номеров для праздничных мероприятий, для участия в конкурсах.	Сравнивать специфические особенности произведений разных жанров. Исполнять различные по характеру музыкальные произведения. Исполнять танцы, фрагменты из произведений разных жанров Анализировать жанрово-стилистические особенности разных танцев Оценивать собственную танцевально-творческую

движений головы, плеч, корпуса Отработка доступных элементов акробатики. Постановка танцевальной композиции Отработка танцевальной композиции Импровизация на темы современной музыки				деятельность.
ВСЕГО ЗА ГОД	34			