

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 42»

Юридический адрес: 300026, Россия, г. Тула, ул. Н.Руднева д.51;

тел. (4872) 35-39-00;

адрес эл.почты: [tula-co42@tularegion.org](mailto:tula-co42@tularegion.org)

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ЦО № 42

Е.Н. Кубанова

приказ от 30.08.2024 г. № 105

Рабочая программа  
учебного курса внеурочной деятельности  
«Секция «Ритмика»  
для среднего общего образования  
Срок освоения: 1 год (11 класс)

Составитель(и):

Моренкова Н.В.,

педагог дополнительного образования ФГОС

РАССМОТРЕНО

решением методического  
объединения

протокол

от 29.08.2024 г. № 1

Руководитель МО

 В.М. Кондрашина

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по

УВР

 Т.А. Пилюгина

ПРИНЯТО

педагогическим советом

МБОУ ЦО № 42

протокол

от 29.08.2024 г. № 1

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Общая характеристика курса «Ритмика»

Курс внеурочной деятельности по хореографии для учащихся 11 классов включает в себя следующие направления деятельности:

- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками в области ритмики и танца;
- личностно-окрашенное эмоционально-образное восприятие,
- исполнение танцевальных элементов, разных по характеру, содержанию,
- средствам музыкальной выразительности;
- соблюдение правил личной гигиены, развитие силы, гибкости, выносливости,
- чувства равновесия (работы вестибулярного аппарата);
- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации,
- укрепление физического и психологического здоровья:

При проведении занятий реализуется творческий подход, применяются технологии личностно- ориентированного обучения и здоровьесбережения.

Танец, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, «формирует его художественное «я». Масштабность, разносторонность танцевального искусства вообще, и спортивного бального танца в частности, подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Танцевальные движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

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

Искусство танца – великолепное средство воспитания и развития младшего школьника. Оно обогащает духовный мир, помогает ребенку раскрыться как личность. Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и красивым.

Сегодня танец в целом является одним из эффективных средств организации досуга детей и подростков, где каждый участник имеет возможность проявить себя в хореографии как разносторонняя и творческая личность. Умение владеть своим телом, чувствовать музыку, правильно и красиво танцевать способствует глубокому и широкому раскрытию духовного мира каждого учащегося, удовлетворению его потребности в самовыражении. Именно поэтому большой интерес к танцу и по сей день остается неизменным.

Многие исследования психологов доказали, что дети, занимающиеся танцами, добиваются больших успехов в учебе, чем их сверстники, а также опережают их в общем развитии. Танец помогает формировать начальные математические и логические представления ребенка, тренирует навыки ориентирования в пространстве; развивает речь. Занятия танцами помогают развить целеустремленность, организованность и трудолюбие. Ритмика, пластика формируют основные двигательные умения и способности, препятствуют нарушению осанки. Такие занятия обогащают двигательный опыт ребенка, совершенствуют моторику, развивают активные мыслительные действия в процессе физических упражнений. Даже самые замкнутые дети становятся более раскрепощенными, открытыми и общительными.

Основой образовательной программы дополнительного образования детей «Хореография с учащимися начальной школы: ритмика и основы спортивного бального танца» является репертуар, который включает в себя

танцы исторического наследия – отечественные и зарубежные, построенные на национальном материале и современных ритмах. Танцевальный материал раскрывается в упражнениях, движениях, включающих элементы классического, историко–бытового, народного и современного бального танца.

Программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание танцевальной культуры и привития начальных навыков в искусстве танца. Содержит необходимый минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений, способствующих гармоничному развитию танцевальных способностей учащихся.

### **Цель курса:**

- приобщение младших школьников к искусству танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер; воспитание всесторонне развитой, гармоничной и творческой личности обучающегося.

### **Задачи курса:**

- Формирование у обучающихся танцевальных знаний, умений, навыков, путем обучения ритмике, основам хореографии, пластики.
- Развивать координацию движений, понимание музыки, владение своим телом.
- Прививать навыки социального общения, этикета, культуры общения и поведения.
- Развивать образное мышление и фантазию.
- Совершенствовать эстетическое и физическое развитие обучающихся.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА**

Программа курса рассчитана на 34 часа, которые могут реализованы в течение одного учебного года в 11 классе.

## **УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

Авторская программа Л.Н. Михеевой «Хореография» из сборника «Примерные программы внеурочной деятельности» под редакцией В.А. Горского Москва «Просвещение», 2020 г

Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». М.: МГИУ, 2008

Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». М.: Издательство «Глобус», 2009.

Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». М.: ВЛАДОС, 2008

## **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ- ПРЕДМЕТНИКА С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

Реализация воспитательного потенциала уроков (урочной деятельности, аудиторных занятий в рамках максимально допустимой учебной нагрузки) предусматривает:

– максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

– включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;

– включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;

– выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

– привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

– применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

– побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

– организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1. Тематическое планирование:

<i>№ п / п</i>	<i>Название раздела, главы (темы)</i>	<i>Количество часов</i>	
1	Приобщение детей к танцевальному искусству	18	
2	Концертная деятельность	16	
	<b>Итого:</b>	<b>34ч.</b>	

## 2. Основное содержание по темам:

### **Раздел 1. Приобщение детей к танцевальному искусству (17 часов)**

Основы танца. Азбука танцевального движения. Рисунки танца. Танцевальные этюды и композиции. Законы сцены.

### **Раздел 2. Концертная деятельность (17 часов)**

Постановка танца. Отработка танца. Показательное выступление. Подведение итогов. Планы на будущее.

#### *2.1. Перечень контрольных, практических работ, экскурсий:*

<b>Глава (раздел)</b>		<b>Тема</b>
Приобщение детей к танцевальному искусству		<b>*Практическая работа «Построение рисунков танца»</b>

Концертная деятельность		<p><i>*Практическая работа «Мы танцуем вальс»</i></p> <p><i>*Концерт «Танцуют все»</i></p>

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- 

### Метапредметные результаты

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

### Предметные результаты:

- иметь общее представление о классических и современных танцах;

- владеть теоретическими понятиями, заложенными в программе;
- знать и уметь выполнять основные фигуры пройденных танцев.

№ п/ п	Тема	Кол- во часо в	Основное содержание	Деятельность обучающегося
<b>Приобщение детей к танцевальному искусству. 18ч</b>				
	«Основы танца».	1	Объяснение, показ, беседа, работа под руководством учителя, диалог. Изучение позиций ноги рук, положений головой, корпуса, рук и ног в танце, разминочные упражнения.	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательно сти, взаимопомощи и сопереживания
2	«Основы танца».	1	Объяснение, показ, беседа, работа под руководством учителя, диалог. Изучение	проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями

			<p>позиций ноги рук, положений головой, корпуса, рук и ног в танце, разминочные упражнения</p>	
3	Повторение	1	<p>Повторение за учителем, отработка изученного материала перед зеркалом, показ, самостоятельна я отработка, взаимопроверк а. Виды танца: особенности и различия.</p>	<p>обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления</p>
4	Повторение	1	<p>Повторение за учителем, отработка изученного материала перед зеркалом, показ, самостоятельна я отработка, взаимопроверк а. Виды танца:</p>	<p>анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения</p>

			особенности и различия.	
5	Подготовка ко Дню учителя.	1	Разучивание различных танцевальных движений под музыку, работа над координацией рук, ног и головы, выразительностью исполнения, образом, артистизмом. Умение исполнять движения в ансамбле, группе, в паре, по одному. «Азбука танцевального движения».	проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
6	Подготовка ко Дню учителя.	1	Разучивание различных танцевальных движений под музыку, работа над координацией	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и

			<p>рук, ног и головы, выразительностью исполнения, образом, артистизмом.</p> <p>Умение исполнять движения в ансамбле, группе, в паре, по одному.</p> <p>«Азбука танцевального движения».</p>	<p>доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>
7	«Рисунки танца».	1	<p>Знакомство с разнообразием рисунков танца.</p> <p>Построение рисунков танца исполнителями</p>	<p>обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления</p>
8	<p>«Рисунки танца».</p> <p><i>Практическая работа «Построение рисунков танца»</i></p>	1	<p>Знакомство с разнообразием рисунков танца.</p> <p><i>*Практическая работа «Построение рисунков</i></p>	<p>знать и уметь выполнять основные фигуры пройденных танцев</p>

			<i>танца»</i>	
9	Танцевальные этюды и композиции.	1	Усвоение правил красивого рисунка танца на сцене. Танцевальные этюды и композиции.	владеть теоретическими понятиями, заложенными в программе
10	Танцевальные этюды и композиции.	1	Усвоение правил красивого рисунка танца на сцене. Танцевальные этюды и композиции.	иметь общее представление о классических и современных танцах
11	Секреты балетмейстерской деятельности. «Законы сцены».	1	Постановка и разучивание различных этюдов и композиций из выученных ранее движений и рисунков танца. Диалог в режиме «вопрос» -	видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

			«ответ».	
12	Секреты балетмейстерской деятельности. «Законы сцены».	1	Постановка и разучивание различных этюдов и композиций из выученных ранее движений и рисунков танца. Диалог в режиме «вопрос» - «ответ».	владеть теоретическими понятиями, заложенными в программе
13	Разучивание танца.	1	Знакомство, изучение и закрепление на практике законов сцены. Коллективная деятельность.	знать и уметь выполнять основные фигуры пройденных танцев
14	Разучивание танца.	1	Знакомство, изучение и закрепление на практике законов сцены. Коллективная деятельность.	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и

				доброжелательно сти, взаимопомощи и сопереживания
15	Осуществление постановки танца.	1	Поэтапное разучивание танцевального номера. Подборка костюмов и аксессуаров.	обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления
16	Осуществление постановки танца.	1	Поэтапное разучивание танцевального номера. Подборка костюмов и аксессуаров.	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательно сти, взаимопомощи и сопереживания
17	«Отработка танца».	1	Репетиционная работа над танцем: отработка движений, рисунков, соблюдение законов сцены,	знать и уметь выполнять основные фигуры пройденных танцев

			<p>работа над образом, артистизмом, выразительностью, четкостью исполнения, репетиции в костюмах.</p>	
18	«Отработка танца».	1	<p>Репетиционная работа над танцем: отработка движений, рисунков, соблюдение законов сцены, работа над образом, артистизмом, выразительностью, четкостью исполнения, репетиции в костюмах.</p>	<p>знать и уметь выполнять основные фигуры пройденных танцев</p>
<b>Концертная деятельность. 16ч</b>				
	Вальс	1	<p>Изучение основных элементов вальса.</p>	<p>активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками</p>

				на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
20	Вальс	1	Изучение основных элементов вальса.	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
21	Танцевальная импровизация.	1	Отработка основных движений. Акробатика в современном танце.	знать и уметь выполнять основные фигуры пройденных танцев
22	Танцевальная импровизация.	1	Отработка основных движений. Акробатика в современном танце.	знать и уметь выполнять основные фигуры пройденных танцев

23	Хороводный шаг	1	<p>плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений. Пружинящий шаг. Бег, галоп, поскоки.</p>	<p>владеть теоретическими понятиями, заложенными в программе</p>
24	Хороводный шаг	1	<p>плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений. Пружинящий шаг. Бег, галоп, поскоки.</p>	<p>знать и уметь выполнять основные фигуры пройденных танцев</p>

25	Портретная гимнастика. <i>*Практическая работа «Мы танцуем вальс»</i>	1	Повторение танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат. Ритмика. <i>*Практическая работа «Мы танцуем вальс»</i>	видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
26	Портретная гимнастика.	1	Повторение танцев. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Понятие пространственных	знать и уметь выполнять основные фигуры пройденных танцев

			перестроений: линия, колонна, круг, квадрат. Ритмика.	
27	Гимнастика.	1	Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Прослушивани е музыкальных произведений «Вальс», классика.	знать и уметь выполнять основные фигуры пройденных танцев
28	Гимнастика.	1	Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Прослушивани е музыкальных произведений «Вальс», классика.	знать и уметь выполнять основные фигуры пройденных танцев
29	Отработка	1	Отработка движений, связок. Отработка движений, элементов.	обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления
30	Отработка	1	Отработка движений, связок. Отработка	анализ и объективная оценка результатов

			движений, элементов.	собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
31	Разучивание танца.	1	Разучивание танца.	обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления
32	<i>*Концерт «Танцуют все»</i>	1	<i>*Концерт «Танцуют все»</i>	управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
33	«Подведение итогов».	1	Анализ и самоанализ деятельности. Разбор ошибок и недочетов. Констатация достижений и успехов. «Планы на будущее». Обсуждение замысла	иметь общее представление о классических и современных танцах;

			будущей танцевальной постановки с учетом способностей и возможностей исполнителей.	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>		

**1. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**  
**- Методические материалы для учителя:**

Авторская программа Л.Н. Михеевой «Хореография» из сборника «Примерные программы внеурочной деятельности» под редакцией В.А. Горского Москва «Просвещение», 2020 г

Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». М.: МГИУ, 2008

Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». М.: Издательство «Глобус», 2009.

Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». М.: ВЛАДОС, 2008

**- Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:**

Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru>

Дистанционное образование для школьников «Учи.ру» <https://uchi.ru/>

Библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/403-access-denied?referrer>

ООО «Инфоурок» <https://infourok.ru/>

Российское движение школьников <https://рдш.рф/>

Образовательные тренажеры для учеников «Умная ворона»  
<https://umnayavorona.ru/>

**2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

**Учебное оборудование**

ТСО:

-компьютер.

-экран.

- колонки.

**Оборудование для проведения практических работ**

-компьютер

-колонки

-экран

-КОСТЮМЫ

-музыкальные инструменты