




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 3

<p>Рассмотрено</p> <p>Руководитель МО</p>  <p>Е.В. М</p> <p>ЕВ. Марченко</p> <p>Протокол № 1</p> <p>от «25» августа 2023 г.</p>	<p>Согласовано</p> <p>Заместитель директора по ВР</p>  <p>Ж.В. Кравцова</p> <p>от « 25 » августа 2023 г.</p>	<p>Утверждаю</p> <p>Директор МБОУ СОШ № 3</p>  <p>Э.А. Ковалева</p> <p>Приказ № 150</p> <p>■ ■</p> <p>от « 25 » августа 2023 г.</p>
---	---	--

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Ритмика»

Направление спортивно-оздоровительное
Класс 5-6
Составитель Васильченко Таисия Ивановна

г. Красный Сулин

2023-2023 учебный год.

Пояснительная записка

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетнообразные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

Работа в области музыкально-ритмического воспитания позволяет решать такие **задачи**:

- развивать эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительности;
- формировать эстетический вкус;
- развивать познавательное отношение к действительности.

Движение под музыку дополняет этот ряд:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;
- создает приподнятое настроение;
- развивает активность, инициативу;
- развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

Танец способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества.

Каждая игра (пляска, упражнения) имеет **четкую педагогическую направленность**, является средством, при помощи которого музыкальный руководитель направляет внимание детей на музыку, учит ребенка правильно исполнять движение.

В обучении музыкально - ритмическим движениям ярко прослеживается взаимосвязь всех **педагогических методов обучения** (наглядный,

словесный, практический), а **игровая форма заданий**, занимательность помогают без особых затруднений усвоить многие достаточно сложные движения.

При разучивании новых движений не следует добиваться, чтобы дети овладели ими на одной игре, пляске. Надо те же движения повторять в разных плясках, соединять с разной музыкой, чтобы движение совершенствовалось постепенно и чтобы дети учились относиться к нему, как к средству выразить различные образы, чувства, действия.

Систематические занятия детей школьного возраста **ритмикой** очень полезны для физического развития, улучшается осанка, укрепляются мышцы и связки, совершенствуются движения. Постепенно все начинают легче и грациознее двигаться, становятся раскованными, приобретают свободу, координацию, выразительность движений. Все это требует известных усилий, но и доставляет большую радость, удовлетворяя потребность в эстетических переживаниях и впечатлениях.

Цель занятий ритмикой состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

Задачи программы :

- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выразить их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;
- развивать основы музыкальной культуры;
- развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);

- учить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.);

- формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;

- развивать творческие способности в области искусства танца: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

Эти задачи решаются при выполнении основного программного требования — соответствия характера движений содержанию и развитию музыкального образа.

Основные педагогические принципы - систематичность, постепенность и последовательность.

В музыкально - ритмическом движении ритм понимается в широком смысле слова. В него входят развитие и смена музыкальных образов (основных мыслей, чувств, музыкально оформленных в небольшом построении), структура произведения, темповые, динамические, регистровые, метроритмические соотношения. Поэтому в процессе занятий ритмикой особенно успешно развивается эмоциональная отзывчивость на музыку, приобретает навык восприятия, воспроизведения музыкальноритмической основы произведения.

Виды музыкально - ритмических движений и основные двигательные навыки у детей младшего школьного возраста.

Музыкальное воспитание средствами движения осуществляется в играх, хороводах, плясках, танцах, упражнениях, драматизациях, доступных и интересных детям.

1. Музыкальная игра.

Игра – наиболее активная творческая деятельность, направленная на выражение эмоционального содержания музыки, осуществляется в образных движениях. Игра имеет определённый сюжет, правила, музыкально-учебные задания, и, облегчённая в интересную форму, помогает лучшему усвоению программных навыков.

2. Пляски, танцы, хороводы.

Своеобразной формой музыкально - ритмических движений являются детские пляски, танцы, хороводы, включающие элементы народных и классических танцевальных движений.

Исходя из поставленных задач и общего содержания, их можно последовательно сгруппировать:

- пляски с зафиксированными движениями, построение которых всегда зависит от структуры музыкального произведения;

- пляски комбинированные, имеющие зафиксированные движения и свободную импровизацию;

- свободные пляски, которые носят творческий характер и исполняются под народные плясовые мелодии. Дети, используя знакомые элементы танцев, построений, упражнений, комбинируют их по-новому, придумывают «свою» пляску;

- хороводы плясового характера, чаще связанные с народными песнями, исполняя которые дети инсценируют сюжет, сопровождая его плясовыми движениями;

- детский «бальный танец», включающий вальсообразные движения. Лёгкий, оживленный характер музыки сопровождается всё время повторяющимися танцевальными элементами .

- характерный танец, в котором «свободные» плясовые движения исполняет какой-либо персонаж в свойственной ему манере (танец снежинок).

В плясках очень ограниченно используются самые простые движения, так как детям трудно запомнить их последовательность.

3.Упражнения.

Музыкально-ритмические навыки усваиваются главным образом в ходе разучивания игр, плясок, хороводов. Однако некоторые из них требуют дополнительных усилий, тренировок, упражнений. Например, надо поупражнять детей в точном исполнении ритмического рисунка, акцента. Педагог помогает ребятам с ним справиться. Некоторые упражнения помогают навыкам выразительного движения в передаче игрового образа, в ходьбе, беге, поскоках, а также тренируют в усвоении отдельных танцевальных элементов.

Движение под музыку дополняет ряд задач занятий ритмикой:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;
- создает приподнятое настроение;
- развивает активность, инициативу;
- развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Практическая значимость занятий:

Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

Место и роль курса в учебном плане.

Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебных недели. В 5-6 классе в соответствии с годовым календарным учебным графиком МБОУ СОШ №3 на 2023-2024 учебный год и расписанием внеурочной

деятельности на текущий год календарно-тематическое планирование рассчитано на 32 учебных часа.

Планируемые результаты формирования УУД средствами курса.

***Познавательные* УУД:**

формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием и показателями основных физических качеств;

знание техники и выполнение гимнастических упражнений с предметом;

исполнение комбинаций и танцев с гимнастическим предметом.

***Регулятивные* УУД:**

умение принимать и сохранять учебную цель и задачи;

планирование своей деятельности в соответствии с целевой установкой;

осуществлять самоконтроль при выполнении гимнастических движений и комбинаций;

оценивать свои действия.

***Личностные* УУД:**

мотивация учебной деятельности;

проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия;

формирование установки на здоровый образ жизни.

***Коммуникативные* УУД:**

возможность сотрудничества;

умение видеть и понимать друг друга;

планировать и согласованно выполнять совместную деятельность.

Ученик узнает и научится:

- уметь ориентироваться в пространстве;
- правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения; - сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку;
- выполнять построения и перестроения в танцах и плясках;
- выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием; - различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа;
- выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Воспитательный компонент
1	Азбука музыкального движения. Элементы русской пляски.	13	Знакомство детей с танцевальной азбукой и элементами танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: музыка, темп, такт. Правильное исполнение постановки корпуса, упражнений, элементов движений.
2	Элементы ритмической гимнастики. Танцевальные движения.	7	Изучение и исполнение специальных композиций и комплексов упражнений «Зарядка», «Всадник», «Облака» и др.
3	Элементы классического танца.	5	Знакомство с основой хореографии – классическим танцем. Изучение структуры классического танца.
4	Танцевальные движения и современные танцы.	7	Знакомство с понятием «современные танцы». Изучение современных танцевальных движений. Введение понятия «Импровизация»
Итого:			32