

**Министерство образования Иркутской Области
Департамент образования комитета города Иркутска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Лицей ИГУ г. Иркутска
МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска**

РАССМОТРЕНО
На заседании методического объединения
учителей физической культуры
от 30.08.2023 г. протокол №1
Руководитель МО С.С. Наумов

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 01-06-151/2
31.08.2023 г.
Директор Е.Ю Кузьмина

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
от 30.08.2023 г., протокол №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**По курсу внеурочной деятельности «Ритмика»
для обучающихся 10 – х классов**

Составитель программы:
Афанасьева Г.В.,
педагог дополнительного образования,
первая квалификационная категория

г. Иркутск, 2023 год

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ. КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА».

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Ритмика» (10 класс) разработана в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП основного общего образования и Положением «О рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП основного общего образования» МАОУ Лицей ИГУ г.Иркутска, утвержденного приказом директора 01-06- от 30.08.2023 года и является частью основной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска.

Обучение курса направлено интегрированный характер, обеспечивающих физическое, психологическое и эстетическое воспитание обучающихся, формирование разносторонне физически развитой личности, воспитание сознательного отношения к формированию здорового образа жизни, эмоциональную отзывчивость, общую культуру поведения, направленную на сохранение и укрепление здоровья, создание дополнительных возможностей для самоактуализации обучающихся.

Целью изучения курса внеурочной деятельности «Ритмика» на уровне основного общего образования является формирование у обучающихся базового уровня культуры, что предлагает:

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- формирование адекватной самооценки личности; нравственного самосознания, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Срок реализации программы – 1 год (10 класс)

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

	10 класс
Количество учебных недель	34
Количество часов в неделю	1 ч/нед
Количество часов в год	34

Для реализации программы используются литература:

- Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В., Никос Лика. Танцуют все! Клубные, балльные, восточные танцы. – М.: Феникс, 2007.
- Худеков С.Н. Искусство танца. История. Культура. Ритуал. – М.: ЭКСМО – Пресс, 2010.
- Богомолова. Л.В. Основы танцевальной культуры. Программа экспериментального курса. – М.: Новая школа, 1993.
- Секрет танца. – СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997.
- Смит Люси. Танцы. Начальный курс. – М.: Изд-во «Астрель», 2001.

В программу включены содержание, планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные), тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, оценочные материалы.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения учителей-предметников (протокол №1 от 29.08.2023 г.), согласована с заместителем директора МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска, утверждена приказом директора № 01-06- от 30.08.2023 г.

Дата 29.08.2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Ритмика» для 10 класса разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования.

В современное время двигательная активность старшеклассников снижена по многим причинам, одна из основных - повышенная учебная нагрузка, требующая длительного поддержания статической позы, большой умственной нагрузки. Это негативно сказывается на состоянии здоровья школьников. Оздоровление подрастающего поколения и обеспечение необходимой двигательной активности старших школьников, организация занятий по ритмике, гимнастике, включающие музыкально-двигательные упражнения способствуют формированию культуры здоровья.

Занятия хореографией для обучающихся старшего школьного возраста кроме положительного воздействия на их физическое развитие также способствуют эстетическому воспитанию, росту их общей культуры, повышению коммуникабельности.

Изучение клубных танцев, танцев дискотек, способствует культурному, эстетическому и нравственному воспитанию, физическому совершенствованию, внутреннему раскрепощению и внешней свободе движений. Занятия танцами развивают музыкальность, ритмичность, координацию, обогащают двигательную память, готовят к восприятию танцевального репертуара.

Инвариант «Физическая культура» знакомит с музыкальной и танцевальной культурой, разными стилями и направлениями, позволяет развивать музыкальное восприятие, выразительность, пластичность, изящество и культуру движений.

Особенности образовательного процесса в Лицее ИГУ, а также цели и задачи разработанной программы, требуют изменения традиционно сложившегося в профессиональном хореографическом образовании подхода к порядку прохождения материала и методике преподавания при обязательном сохранении основных принципов, лежащих в основе ведения танцевальных дисциплин.

Каждое занятие включает все виды деятельности: ритмику, слушание и анализ музыки, ориентацию в пространстве, упражнения на развитие координации, разучивание элементов клубного, современного танцев, разучивание танцевальных этюдов и композиций.

Общая характеристика учебного предмета.

Ритмика – это учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Ритмика» является физическим воспитанием школьников. Предметом образования в области ритмики является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

На уроках ритмики в 10 классе решаются все основные задачи, стоящей перед школьной системой физического воспитания – содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Рабочая программа «Ритмика» соответствует требованиям Федерального компонента государственного образовательного основного общего образования (ФК ГОС-2020).

Содержание направлено на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, ритмическая гимнастика, бальные и популярные танцы.

Цели и задачи рабочей программы.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьниц. Слагаемыми ритмики являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области ритмики, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Танец служит задачам физического воспитания. Он совершенствует двигательным навыком, вырабатывает умение управлять своим телом, укрепляет мышцы, благотворно воздействует на работу органов дыхания, кровообращения, способствует оздоровлению и профилактике организма, улучшению психического и умственного состояния детей, повышению их работоспособности. Систематический тренаж вырабатывает хорошую осанку, устраняет физические недостатки, корректирует фигуру, развивает все группы мышц, укрепляет связки, даёт общий тонус организму и вырабатывает силу воли.

Многие специалисты в области физического воспитания отмечают наличие оздоровительного эффекта при использовании на занятиях физкультуры ритмической гимнастики с танцевальными движениями, а также и сами танцы. Они улучшают эмоциональный фон, уровень физической подготовленности и состояние здоровья обучающихся, а также являются универсальным средством в профилактике различных заболеваний.

Содержание материала данной программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона обучающихся лица.

Проведение занятий предполагает приобретение обучающимися опыта индивидуальной и коллективной работы, позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях. Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

На уроках по программе «Ритмика» движения в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Танцевальные движения стимулируют процессы роста, развитие и формирование организма, способствуют становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизируют деятельность жизненно важных органов и системе поддерживают и развивают их, способствуют повышению общего тонуса. Все это является актуальностью данного курса.

Цель программы: развитие и совершенствование физического здоровья и эмоциональной сферы школьников, через использование гимнастических, ритмических и танцевальных движений.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься ритмическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- формирование адекватной самооценки личности; нравственного самосознания, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

– **Задачи программы:**

Образовательные:

- получение знаний о ритмическом воспитании, необходимых для поддержания своего здоровья и работоспособности;
- получение знаний об основных видах движений, ритмической и танцевальной деятельности;
- формирование навыков движения в области гимнастики, ритмики и хореографии;
- знакомство обучающихся со спецификой эстрадного, современного, клубного, популярных, бального танцев.

Развивающие:

- продолжение развития силы, выносливости, гибкости, координации движений;
- обогащение художественного воображения и ассоциативной памяти;
- укрепление здоровья, поддержание физической формы.

Воспитательные:

- владение социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни.
- формирование общей культуры личности ученика, способной адаптироваться в современном обществе
- совершенствование навыков коллективной ответственности, навыков культуры поведения, коммуникативных качеств личности школьников.

Место курса в учебном плане.

Изучение курса внеурочной деятельности предусматривается в 10-х классах по 1 часу в неделю. Всего на изучение курса отводится 34 часов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий ритмики, участия в мероприятиях;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий ритмики;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий ритмики, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий ритмики на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой ритмического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий ритмики;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием ритмических качеств, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения ритмических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы ритмических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля;
- составлять и выполнять гимнастические комплексы упражнений;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и ритмической деятельности;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических.

Предметные результаты

- измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения;

- содержание и регулярность проведения ритмических занятий;

- комплексы упражнений на развитие гибкости, координации и формирование телосложения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА».

Теоретическая часть каждого раздела содержит материал по физической культуре и истории хореографического искусства. Определяется значение танца для здоровья, рассматривается спортивная составляющая танцев. Учащиеся получают знания по ритмике, выразительному языку танцев, о характерных чертах и истории танцевальных культур различных эпох и народов, знания по танцевальному этикету, особенностям исполнения танцев разного жанра.

В практическую часть урока входят общефизические, гимнастические упражнения, танцевальные движения. Обязательно используются упражнения профилактического характера (на осанку, на правильное дыхание, укрепление мышц спины, ног, совершенствование своего тела, работа над походкой и другие).

В танцевальном направлении: подбираются танцевальные этюды разного жанра, отрабатываются отдельные элементы, техника исполнения танцевальных движений по одному или в паре. Готовится флешмоб самостоятельно самими ребятами. Танцевальные этюды готовятся к контрольному показательному уроку в конце года.

Раздел 1. Ритмические умения и навыки. (8 часов)

Данный раздел включает общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях, значение танцевального искусства в физическом воспитании школьников, что позволяет ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие. Ребятам проводится инструктаж по технике безопасности.

Цель таких бесед состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе о значении физической культуры, совершенствовании физического здоровья, расширить представление о танцевальном искусстве, роль танцевального искусства в обществе, а также расширение кругозора.

Раздел 2. Гимнастика. (10 часов)

Выполнение движений в различных темпах, переключение из одного темпа в другой, постепенное ускорение и замедление движения. Изучаются динамические оттенки музыки. Используются движения развивающие координацию музыки и движений. Проводится обязательно ритмическая разминка. Учащиеся разучивают ритмическую гимнастику с движениями разных танцевальных жанров. Выполняются упражнения для достижения желанной грации, пластики и изящества при ходьбе.

Раздел 3. Азбука хореографии. Танец. (16 часов)

В этом разделе изучают постановку корпуса, основные позиции рук и ног, современного и балетного танцев. Проучиваются танцевальные движения (шаги, ходы, повороты, связки, комбинации), соответствующие танцу. Они позволяют показать техническое мастерство, культуры движений. Ребята учатся правильно держать осанку, работать над техникой танцевального шага.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Раздел «Ритмические умения и навыки»	8
2	Раздел «Гимнастика»	10
3	Раздел «Танец»	16
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	Тема	Кол-во часов
Раздел 1. Ритмические умения и навыки. (8 часов)		
1	Музыка, движение. Правильное выполнение движений в различных темпах.	1
2	Упражнения на переключение из одного темпа в другой, постепенное ускорение и замедление движения.	1
3	Динамические оттенки музыки. Координация музыки и движений.	1
4	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1
5	Пространственное решение. Точки класса.	1
6	Разминка. Колланетик.	1
7	Упражнения для развития пластики и мягкости движений. Стрейтчинговая гимнастика.	1
8	Контрольный урок. Упражнения для развития правильной осанки.	1
Раздел 2. Гимнастика. (10 часов)		
9-10	Элементы акробатики, растяжки, спортивные силовые элементы.	2
11-12	Ритмическая гимнастика разных танцевальных жанров.	2
13	Популярные танцы «Мамба», «Сальса» «Меренги» основные движения.	1
14	Популярные танцы. «Мамба», «Сальса» «Меренги» Исполнение движений.	1
15	Композиции «Мамба», «Сальса» «Меренги».	1
16	Контрольный урок «Мамба», «Сальса» «Меренги».	1
17	Элементы классического танца. Постановка корпуса. Понятие «апломба». Устойчивость.	1
18	Позиции рук и ног. Их использование в разминке.	1
Раздел 3. Алфавит хореографии. Танец. (16 часов)		
19	Элементы классического танца. Культура исполнения движений.	1
20	Разучивание различных танцевальных элементов, танцевальные шаги в разных темпах.	1
21-22	Освоение движений в связках и в танцевальных комбинациях.	2
23	Разучивание танцевальных связок и этюдов в предлагаемом жанре.	1
24	Разучивание танцевальных связок и этюдов в предлагаемом жанре Вальса.	1
25	Разучивание элементов танца «Вальс».	1
26	Контрольный урок. Показ танцевальных связок вальса.	1
27-28	Формирование репертуара. Разучивание композиции «Вальс».	2

29	Формирование репертуара. Разучивание танцевальных связок и этюдов в предлагаемом жанре Танго.	1
30	Разучивание элементов танца «Танго».	1
31	Разучивание танцевальных связок «Танго».	1
32	Разучивание композиции в парах «Вальс», «Танго».	1
33	Работа в рисунке композиции Вальс», «Танго».	1
34	Повторение композиций - «Вальс», «Танго». Контрольный урок.	1

Учебно-методическое обеспечения образовательного процесса.

Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В., Никос Лика. Танцуют все! Клубные, бальные, восточные танцы. – М.: Феникс, 2007.

Худеков С.Н. Искусство танца. История. Культура. Ритуал. – М.: ЭКСМО – Пресс, 2010.

Богомолова Л.В. Основы танцевальной культуры. Программа экспериментального курса. – М.: Новая школа, 1993.

Секрет танца. – СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997.

Смит Люси. Танцы. Начальный курс. – М.: Изд-во «Астрель», 2001.

п/н	Темы рефератов
1.	Хореография в спорте.
2.	Хореография как вид искусства.
3.	Хореография – средство физического воспитания школьников.
4.	Развитие психических процессов на ритмических занятиях.
5.	Всё о вальсе
6.	Танцевальная аэробика
7.	Влияние танца на сохранение и укрепление здоровья человека
8.	Возможность использования элементов хореографии на уроках физкультуры.
9.	Здоровьеразвивающие технологии и здоровьеукрепляющие приёмы обучения и воспитания детей
10.	Здоровьесберегающие технологии и современная система образования
11.	Здоровье и танец
12.	Оздоровительная работа с учащимися на уроках ритмики и танца
13.	О пользе танцев для здоровья.
14.	Основные правила танцевального этикета
15.	Роль танца в успешной самореализации подростка.
16.	Роль хореографического искусства в воспитании культуры детей
17.	Танцы - Лучшие Рецепты Здоровья!
18.	Танцы и здоровье. Как танцы влияют на здоровье?
19.	Танцевально - двигательная терапия.
20.	Физическое развитие детей в процессе занятий хореографией.
21.	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.
22.	Развитие ориентации в пространстве на уроках ритмики

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Объект оценки:

Общими критериями оценки теоретических знаний и умений являются: правильность и точность ответов предложенного материала и практическими навыками - выразительное и технически грамотное исполнение различных видов основных и танцевальных движений.

Критерии оценок:

«5» - хорошее знание основных танцевальных движений. Исполнение выразительно и технично, хорошая защита работы.

«4» - не полное знание основных танцевальных движений. Неточное исполнение основных танцевальных движений.

«3» - слабое знание основных танцевальных движений. Не выразительное, не точное исполнение основных танцевальных движений.

«2» - незнание основных танцевальных движений. Лексика в постановке танцевальных этюдов не соответствует жанру танца.

Список литературы

1. Гавликовский, Н.Л. Руководство для изучения танцев [Текст]: методическое пособие / Н.Л. Гавликовский. – М.: Планета музыки Лань, 2010. – 256 с.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Рольф, 2007. – 265с.
3. П. Боттомер, Учимся танцевать [Текст]: Метод. пособ. / П.Боттомер. - М.: Эскмо – Пресс, 2001. -352с.
4. Меланьин, А. А. Теоретические аспекты изучения хореографического искусства [Текст]: методы анализа танцевального движения / А. А. Меланьин. — М., 2010
5. Телеснина, И.В. Танцуем с удовольствием [Текст] : метод. указания по обучению основам спортивных танцев на занятиях по курсу «Физическое воспитание» / И.В. Телеснина .— М. : Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2008.
6. Портал «Фестиваль педагогических идей» [Открытый урок] –<http://festival.1september.ru>

1. <http://www.tdc.spb.ru>
2. <http://www.worlddance.ru/rus/history/>
3. <http://danceperm.narod.ru/>
4. <http://www.lita.ru>
5. Школа танца для юных. – Спб., 2003

Интернет ресурсы

1. <http://piruet.info>
2. <http://www.monlo.ru/time2>
3. www.psychlib.ru
4. www.horeograf.com
5. www.balletmusic.ru
6. <http://pedagogic.ru>
7. <http://spo.1september.ru>
8. <http://www.fizkultura-vsem.ru>
9. <http://www.rambler.ru/>
10. www.google.ru
11. www.plie.ru