**Рабочая программа по внеурочной деятельности «Ритмика» спортивно- оздоровительной направленности составлена в соответствии с ФГОС НОО на основе программы ВУД « Ритмика и танцы» 5-9 классы Беляевой В.Н.Издательство Просвещение 06.03.2011 г.**

Планируемые результаты

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика».

К числу планируемых результатов освоения курса программы отнесены:

* 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 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 – выполнение ритмических комбинаций на необходимом уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

 ***Содержание курса внеурочной деятельности.***

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Материал программы включает следующие разделы:

 Ритмика, элементы музыкальной грамоты.

 Танцевальная азбука

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

 Беседы по хореографическому искусству.

 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 10-11 лет, 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.

***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 «Беседы по хореографическому искусству».***

 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 другим видами искусства.

**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.

 Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, 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.

# Тематическоепланирование 5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***кол-во часов*** | ***№п/п*** | ***Основное содержание*** |
| 2 | 1-2 | Техника безопасности на уроке хореографии |
| 2 | 3-4 | Музыкальная грамота |
| **4** | 5-8 | Развивающие элементы классического танца |
| **6** | 9-14 | Развивающие Элементы акробатики и художественной гимнастики |
| **4** | 15-18 | Упражнения «Формирование правильной осанки» |
| **4** | 19-22 | Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов |
| **4** | 23-26 | Упражнения для развития «выворотности» и танцевального шага |
| **4** | 27-30 | Упражнения для формирования стопы |
| **4** | 31-34 | Упражнения устанка для стяжки и формирования танцевального шага |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***№п/п*** |  ***Основное содержание*** |
| ***кол-во часов*** |
| **2** | 1-2 | Техника безопасности на урокехореографии |
| 2 | 3-4 | Музыкальнаяграмота |
| **6** | 5-10 |  Развивающие элементыклассическоготанца |
| **6** | 11-16 | Развивающие Элементы акробатики ихудожественной гимнастики |
| **6** | 17-22 |  Упражнения «Формирование правильной осанки» |
| **6** | 23-28 | Упражнения для развития гибкости плечевого ипоясного суставов |
| **4** | 29-32 | Упражнения у станка для растяжки и формированиятанцевального шага |
| 2 | 33-34 |  Партерная хореография |
|  |  |  |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***№п/п*** |  ***Основное содержание*** |
| ***кол-во часов*** |
| **2** | 1-2 | Техника безопасности на урокехореографии |
| **4** | 3-6 |  Развивающие элементы классического танца |
| **7** | 7-13 | Развивающие Элементы акробатики и художественной гимнастики |
| **6** | 14-19 | Упражнения у станка для растяжки и формированиятанцевального шага |
| **8** | 20-27 |  Упражнения лицом, спиной к опоре |
| 7 | 28-34 |  Партерная хореография |
|  |  |  |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***№п/п*** |  ***Основное содержание*** |
| ***кол-во часов*** |
| **2** | 1-2 | Техника безопасности на урокехореографии |
| **4** | 3-6 |  Развивающие элементыклассическоготанца |
| **6** | 7-12 | Развивающие Элементы акробатики ихудожественной гимнастики |
| **8** | 13-20 | Упражнения лицом,спинойк опоре |
| 8 | 21-28 |  Партерная хореография |
| 6 | 29-34 | Постановкатанца |
|  |  |  |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***№п/п*** |  ***Основное содержание*** |
| ***кол-во часов*** |
| **2** | 1-2 | Техника безопасности на урокехореографии |
| **2** | 3-4 |  Развивающие элементыклассическоготанца |
| **6** | 5-10 | Развивающие Элементы акробатики ихудожественной гимнастики |
| **7** | 11-17 | Упражнения лицом,спинойк опоре |
| 7 | 18-24 |  Партерная хореография |
| 10 | 25-34 | Постановкатанца |
|  |  |  |