

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖНЕГОРСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ»  
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
объединения учителей  
Протокол № 4  
29.08.2022г

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
\_\_\_\_\_  
Н. В. Иванцова  
от 30.08.2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ  
«Нижегородская ШГ»  
\_\_\_\_\_  
С.С. Пацай  
Приказ №278 от 31.08.2022г.

Программа по внеурочной деятельности  
дополнительного образования детей  
**«Ритмика и танцы»**

Уровень образования, класс: основное общее образование

Программа ориентирована: на детей 5,6,11 классов

Количество часов:

5-е классы 2 часа в неделю-68ч; 6(б) класс 1 час в неделю-34ч;

11-е классы-1 час в неделю-34 ч.

Срок реализации: 1 год.

Педагог, реализующий программу: Ключко В. А.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Ритмика и танцы» разработана на основе Федерального закон от 29.12.2012 №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закон Российской Федерации от 25.10.1991 №1807-1 «О языках народов Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 18.03.2022 протокол №1/22;
- Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
- Письмо Департамента государственной политики и управления в сфере общего образования Минпросвещения России от 17.06.2022 № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном»;
- Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым о формировании учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым на 2022/2023 учебный год от 18.05.2022 2015/01-14;
- Основная общеобразовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Нижегородская школа-гимназия» Нижегородского района Республики Крым;
- Устав МБОУ «Нижегородская школа-гимназия»;
- Учебный план МБОУ «Нижегородская ШГ» на 2022/2023 учебный год;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин МБОУ «Нижегородская школа-гимназия».

Танец существует столько же столетий, сколько и человек. На заре своей истории общество открыло способы выражения мыслей, эмоций через движение. В танце не звучит слово, но выразительность пластики человеческого тела столь могущественна, что язык танца понятен всем, он интернационален. Русское хореографическое искусство прошло сложный путь развития. От древнейших народных плясок до мирового признания в начале XX века «Русских сезонов» в Париже. Танец – вид искусства, в котором художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение. Программа по внеурочной деятельности «Ритмика и танцы» составлена на основе авторских образовательных программ Гусева Г. П. «Методика преподавания народного танца» Изд. «ВЛАДОС» 2003г., Шершнева В.Г. «От ритмики к танцам» (программа для

дополнительного образования детей) Изд. Москва. 2008г. Для написания образовательной программы использовались авторские образовательные программы Татьяны Устиновой «Лексика русского танца», В. Матвеев Образовательная программа по теме «Русский народный танец».

**Цель:**

Программа направлена на формирование целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности, приобщение детей школьного возраста к искусству хореографии, развитию их художественного вкуса, творческих способностей. Обучение детей искусству танца позволяет не только постичь эстетику движения, но и способствует решению одной из важных проблем эстетического воспитания детей приобщение их к богатству танцевального и музыкального народного творчества.

**Задачей программы:** является формирование в детях танцевальных знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала.

В процессе занятий дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности. Дети осваивают музыкально-танцевальную природу искусства. Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать характер музыки и содержание образа движениями.

**В области хореографии:**

- расширение знаний в области хореографического искусства;
- выражение собственных ощущений, посредством хореографии;
- умение понимать «язык» движений, их красоту, раскрыть средствами танца сущность музыкального произведения.

**В области воспитания:**

- содействия гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- развитие творческого интереса учащихся, приобщение к миру прекрасного, потребность в реализации своих умений и навыков;

**В области физической подготовки:**

- развитие гибкости, координации движений;
- развитие психофизических способностей, приводящих к успешной самореализации;
- укрепление физического и психологического здоровья.

**Педагогические принципы и идеи.**

- гуманизация образовательного процесса, личностно-ориентированный подход;
- научность;
- интеграция;
- осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности ребенка;
- соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

Одним из главных методов работы по программе, является метод интеграции, позволяющий собрать в единое целое различные виды искусств, выбрать большую информативную емкость учебного материала. Несмотря на большой объем информации, программа отличается компактностью и сжатостью учебного материала, внедрением в нее более совершенных методов и приемов. Метод интеграции позволил соединить элементы различных предметов, что способствовало рождению качественно новых знаний, взаимообогащающих предмет изучения.

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика и танцы»**

К концу освоения курса «Ритмика и танцы» у обучающихся будут сформированы:

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программ музыкально-ритмическому воспитанию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по хореографическому воспитанию являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанку, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по предмету «Ритмика и танцы» являются следующие умения:

- представлять движения классического и народного танца как для укрепления здоровья и физического развития;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных, имеющихся, вариативных условиях.

После окончания курса «Ритмика и танцы» обучающиеся должны знать:

- первичные сведения об искусстве хореографии;
- новые направления, виды хореографии и музыки;
- историю создания танцев народов мира;
- позиции рук и ног;
- названия классических движений;
- название народных движений;
- значение слов «легато», «стока-то», ритм, акцент, темп;
- понятия: классический танец, народный танец, историко-бытовой и другие.
- жанры музыкальных произведений;
- виды и жанры хореографии.

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика и танцы» для 5-ых классов**

#### ***Тема №1 Вводное занятие-2ч***

Проводится беседа о том, что такое танец. От куда он появился. И как с помощью движений можно общаться.

Работа над постановкой и закреплении корпуса проводится на протяжении всех занятий из года в год. Повторение пройденного материала и изучение нового.

#### ***Тема №2 Работа над осанкой. Тренаж-16ч.***

Проводится обязательный тренаж для разогрева мышц: ходьба на носках и пятках, полу пальцы, бег с высоко поднятым коленом, прыжки с различным положением ног, приседания с прямой спиной в разном музыкальном темпе. Усложняем элементы аэробики в положении сидя и лежа. Движения для закрепления мышц спины, ног, бедер. Работаем над растяжкой ног: «сидя на лягушке», шпагаты.

#### ***Тема №3 Азбука музыкального движения-18ч.***

Продолжаем изучать азбуку музыкальных народных движений. Дети хорошо ориентируются по темпу, знают сильные и слабые доли. Работаем с музыкальным материалом. Учимся менять характер движения вместе с музыкой. Эмоциональное настроение. Ритмические рисунки.

#### ***Тема №4 Работа с корпусом и опорно-двигательным аппаратом-10ч.***

Экзерсис у станка: releve' по первой и второй позициям, plie' по первой и второй позиции, battement tendu, battement jete'. Большая нагрузка в экзерсисе у станка падает на опорную ногу, сильно вытянутую, выворотную и принимающую на себя вес всего тела. Поэтому требуется выполнять движения с обеих ног. Корпус во всех упражнениях находится в вертикальном подтянутом положении.

#### ***Тема №5 Актерское мастерство-10ч***

Работа проводится над манерой исполнения в соответствии с характером хореографической композиции. Мимика, жесты, позы. Передача информации зрителю. Работа над улыбкой.

#### ***Тема №6 Партерная гимнастика-10ч.***

Ряд специальных упражнений проводятся на полу. Закрепляем спину, ноги, мышцы живота. Большое внимание уделяем прогибам в корпусе и растяжке. Так же ведется работа над стопой, что делает силу ног более эффективной.

**Повторение изученного материала-2ч.**

### **«Ритмика и танцы» для 6 (б) класса**

#### ***Тема №1 Вводное занятие-1ч.***

Проводится беседа о том, что такое танец. От куда он появился. И как с помощью движений можно общаться.

Работа над постановкой и закреплением корпуса проводится на протяжении всех занятий из года в год. Повторение пройденного материала и изучение нового.

#### ***Тема №2 Работа над осанкой. Тренаж-8ч.***

Проводится обязательный тренаж для разогрева мышц: ходьба на носках и пятках, полу пальцы, бег с высоко поднятым коленом, прыжки с различным положением ног, приседания с прямой спиной в разном музыкальном темпе. Усложняем элементы аэробики в положении сидя и лежа. Движения для закрепления мышц спины, ног, бедер. Работаем над растяжкой ног: «сидя на лягушке», шпагаты.

#### ***Тема №3 Азбука музыкального движения-6ч.***

Продолжаем изучать азбуку музыкальных народных движений. Дети хорошо ориентируются по темпу, знают сильные и слабые доли. Работаем с музыкальным материалом. Учимся менять характер движения вместе с музыкой. Эмоциональное настроение. Ритмические рисунки.

#### ***Тема №4 Актерское мастерство-6ч.***

Работа проводится над манерой исполнения в соответствии с характером хореографической композиции. Мимика, жесты, позы. Передача информации зрителю. Работа над улыбкой.

#### ***Тема №5 Партерная гимнастика-12ч.***

Ряд специальных упражнений проводятся на полу. Закрепляем спину, ноги, мышцы живота. Большое внимание уделяем прогибам в корпусе и растяжке. Так же ведется работа над стопой, что делает силу ног более эффективной.

#### ***Повторение пройденного материала-1ч.***

### **«Ритмика и танцы» для 11 класса**

#### ***Тема №1 Вводное занятие-1ч.***

Проводится беседа о том, что такое танец. От куда он появился. И как с помощью движений можно общаться.

Работа над постановкой и закреплением корпуса проводится на протяжении всех занятий из года в год. Повторение пройденного материала и изучение нового.

#### ***Тема №2 Характер музыкального произведения-8ч.***

Умение выполнять движения в различных темпах, переключаться из одного темпа в другой, постепенно ускорять и замедлять движение. Различать динамические оттенки музыки (тихо, умеренно, громко). Понимать понятия легато (связно) и стаккато

(отрывисто) сочинение своего ритма под музыкальное сопровождение. Танцевальная импровизация.

***Тема №3 Партер. Тренаж-6ч.***

Ряд специальных упражнений проводятся на полу. Закрепляем спину, ноги, мышцы живота. Большое внимание уделяем прогибам в корпусе и растяжке. Так же ведется работа над стопой, что делает силу ног более эффективной.

***Тема №4 Танцевальные этюды для выступлений-6ч.***

Работа проводится над хореографическими этюдами для внеклассных мероприятий и праздниках.

***Тема №5 Постановочные работы-12ч.***

***Разучивание*** и постановка хореографических номеров для мероприятий – «Последний звонок» и «Выпускной»

**Повторение пройденного материала-1ч.**

**4. Тематическое планирование  
5-х классов**

№	Название темы	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1.	Вводное занятие:	1	1	2
2.	Работа над осанкой. Тренаж.	4	12	16
3.	Азбука музыкального движения.	8	10	18
4.	Работа с корпусом и опорно-двигательным аппаратом.	2	8	10
5.	Актерское мастерство	4	6	10
6.	Партерная гимнастика.	2	8	10
7.	Повторение пройденного материала		2	2
Всего часов		<b>21</b>	<b>47</b>	<b>68</b>

**6-ого (б) класса**

№	Название темы	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1.	Вводное занятие:	1		1
2.	Работа над осанкой. Тренаж.	2	6	8
3.	Азбука музыкального движения.	2	4	6
4.	Актерское мастерство	2	4	6
5.	Партерная гимнастика.	2	10	12
6.	Повторение пройденного материала		1	1
Всего часов		<b>9</b>	<b>25</b>	<b>34</b>



**11 класс**

№	Название темы	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1.	Вводное занятие:	1		1
2.	Характер музыкального произведения	2	6	8
3.	Партер. Тренаж.	2	4	6
4.	Танцевальные этюды для выступлений	2	4	6
5.	Постановочные работы.	2	10	12
6.	Повторение пройденного материала		1	1
Всего часов		<b>9</b>	<b>25</b>	<b>34</b>