

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 41»

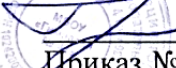
Россия
650066, Кемеровская область
г. Кемерово, пр. Ленина, 62-б


телефон/факс: (3842)52-24-92; e-mail: gimn41@mail.ru

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности в 5-6 классе
«Ритмика»

Составитель:
Бикмаева И.В.,
учитель ритмики

Рассмотрено:
На заседании МО учителей
эстетического цикла
Протокол № 4
от « 28 » марта 2018г.

Утверждаю:
Директор
МБОУ «Гимназия № 41»
 Григорьева И. В.
Приказ № 141 от
« 27 » августа 2018г.



Кемерово 2018

Планируемые результаты

Личностные:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира.

Метапредметные:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Научатся:

1) осознанию роли физического воспитания для прогрессивного развития общества; формировать целостное представление о культурной сфере, сущности хореографической культуры;

2) овладевать методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решать творческие задачи, моделированию, постановочному и эстетическому оформлению хореографических произведений;

3) овладевать средствами и формами графического отображения объектов или процессов, правилами выполнения графической документации;

- 4) формированию умений устанавливать взаимосвязь знаний по разным учебным предметам для решения прикладных учебных задач;
- 5) развивать умение применять технологии представления, преобразования и использования информации, оценивать возможности и области применения средств и инструментов ИКТ в современном производстве или сфере обслуживания;
- 6) формировать представление о мире профессий, связанных с изучением хореографии, их востребованности на рынке труда.

Содержание программы

5 класс

1. Игроритмика.

Специальные упражнения для согласования с музыкой. Ходьба на каждый счёт, хлопки ни на каждый счёт и другие сочетания ритмического рисунка; Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трёхдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальные размеры 4/4, $\frac{3}{4}$.

2. Игрогимнастика.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу; поворот направо, налево, по распоряжению: строевые приёмы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях; перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам; перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчёту и ориентирам; размыкание по ориентирам; перестроение из одной колонны в две, три, по выбранным водящим. Ходьба и бег с ускорением и замедлением.

Общеразвивающие упражнения.

- Бег на месте лёгкий, острый, с остановками; прыжки на месте на 2 ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, в сочетании с различными движениями рук; упражнения на различные группы мышц.

- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. По сегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лёжа на спине ноги вперёд(в потолок); расслабление всего тела лёжа на спине. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («Лодочка»; «Палочка» и др.), лёжа на животе.

3. Основы танцевального искусства.

-Хореографические упражнения. Русский поклон, реверанс для девочек; «Открытие» рук в сторону и на пояс; полуприседы и подъёмы на носки с движениями рук. Выставление ноги вперёд, в сторону, назад – «крестом», «носок-пятка». Прыжки из первой позиции на вторую; перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную комбинацию.

-Танцевальные шаги.

Шаг с подскоком в сочетании с различными движениями рук; поочерёдное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь; нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны; основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «ёлочка», «гармошка», «ковырялочка». Основные движения балльных танцев «Менуэт», «Медленный вальс», «Самба».

-Танцы. «Менуэт», «Птички», «В ритме польки», «Стокатто», элементы «Медленный вальс».

4.Игропластика.

-Специальные упражнения для развития силы и гибкости, образно-игровые движения, жесты, раскрывающие тот или иной образ, настроение.

-Упражнения на развитие мимики и пантомимики.

-Выполнение одних и тех же движений под музыку разного характера, в разном темпе.

5.Музыкально-подвижные игры.

«День - ночь», «Музыкальные стулья», «Если нравится тебе», «Передай другому».

Музыкально – подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

6.Творческие задания.

Музыкально-творческие игры «Займи место», «Музыкальные змейки».

Специальные задания «Повтори за мной», «Кривое зеркало», «Снимается кино», «Фотовыставка».

6 класс

1.Игроритмика.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба и хлопки на каждый счёт и через счёт, и другие сочетания ритмического рисунка; Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трёхдольного музыкального размера.

2.Игrogимнастика.

-Строевые упражнения. Походный шаг в передвижении, строевой шаг на месте; ходьба и бег по сигналу, с остановками, с изменением направления («змейкой»), на внимание; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении по ориентирам. Ходьба и бег с ускорением и замедлением.

-Общеразвивающие упражнения. Ходьба на полупальцах, на носках, на пятках; бег лёгкий, широкий, пружинящий, передающий различные образы; разнообразие сочетания прыжков, различные виды галопа, подскоков; упражнения на различные группы мышц.

-Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

По сегментное расслабление из стойки на руках вверх до упора присев и в положении лёжа на спине; по сегментное расслабление всего тела, лёжа на спине; расслабление ног; свободное раскачивание руками, стоя согнувшись. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях; с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук; выдох в положении основной стойки и вдох в положении согнувшись. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («Дельфин», «Свеча» и др.), лёжа на спине и на животе.

3.Основы танцевального искусства.

-Хореографические упражнения. Открывание одной и обеих рук в стороны и на пояс; полуприседы и подъёмы на носки с движением рук. Выставление ноги вперёд, в сторону, назад – «крестом», «носок-пятка». Упражнения типа «Кик», «флик-фляк», махи

ногой через выставление ноги на носок. Прыжки из первой позиции ног во вторую и обратно, одновременно переводя руки из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную комбинацию.

-Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками; Поочерёдное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь; приставные шаги различного характера («бальясе», «нога за ногу», с притопом и др.); основные движения русского танца, бальных танцев.

- Танцы. «Немецкая полька», полька «Улыбка», «Русский танец», «Плонец».

4.Игропластика.

-Специальные упражнения для развития силы и гибкости, образно-игровые движения, жесты, раскрывающие тот или иной образ, настроение.

-Упражнения на развитие мимики и пантомимики.

-Выполнение знакомых движений под разную музыку.

5. Музыкально-подвижные игры. «Море волнуется», «Лавата», «Эники-беники», «Кто быстрее», «Ищи».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера музыкальных произведений.

6.Творческие задания.

Музыкально-творческие игры «Танцевальная вечеринка», «Расскажи без слов» и др. Специальные задания «Повтори со мной», «Снимается кино», «Художественная галерея» и др.

Тематическое планирование 5 класс.

№ п\п	Темы	Кол-во часов
1	Музыкальный темп (Аллегро, аллегretto)	1
2	Музыкальный темп (модератто)	1
3	Музыкальный темп (адажио)	1
4	Ритмические рисунки	1
5	Услышать, увидеть, нарисовать, станцевать	1
6	Динамические оттенки. Прыжки (ритмическое построение комбинации)	1
7	Полицентрия (голова, руки). Танцевальные комбинации с окончанием в ранее изученную позицию рук.	1
8	Полицентрия (голова, ноги). Танцевальные комбинации с окончанием в ранее изученную позицию ног.	1
9	Полицентрия (голова, руки, корпус). Музыкальные фраза, предложение, квадрат.	1
10	Полицентрия (голова, корпус, ноги)	1
11	Полицентрия (голова, руки, корпус и ноги). Элементы акробатики	1
12	Ритмические выстукивания и хлопки.	1
13	Длительности и ритмические рисунки. Ритмические выстукивания и хлопки в более быстром темпе.	1
14	Длительности и ритмические рисунки. Ритмическая гимнастика (1-я	1

	часть)	
15	Ритмическая гимнастика (2-я часть)	1
16	Позиции ног в классическом танце. Прыжки: с поджатыми ногами, с вытянутой стопой. Ритмическая гимнастика (3-я часть)	1
17	1-е пор де бра Музыкальные размеры (2/4, $\frac{3}{4}$, 4/4). Ритмическая гимнастика (4-я часть)	1
итого		17

Тематическое планирование 6 класс.

№ п\п	Темы	Кол-во часов
1	Музыкальный темп	1
2	Характер музыкального произведения (спокойный, торжественный)	1
3	Ритмические рисунки (выстукивания, хлопки, прыжки)	1
4	Динамические оттенки	1
5	Упражнения на координацию движений	1
6	Упражнения на координацию движений	1
7	Пауза	1
8	Строение музыкального произведения	1
9	1-е, 2-е, 3-е пор де бра	1
10	Деми и гранд плие	1
11	Батман тандю. Согэ по 1-й и 2-й позициям	1
12	Батман тандю жете. Эшаппэ	1
13	Деми ронд де жамбпар тер. Понятие ан де ор и ан де дан (от себя, к себе)	1
14	Ритмическая гимнастика – 1-я,2-я часть.	1
15	Ритмическая гимнастика – 3-я, 4-я часть.	1
16	Вращение на середине зала. Партерная гимнастика.	1
17	Вращение по диагонали. Растяжка. Элементы акробатики.	1
итого		17