

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Департамент образования города Кирова

МБОУ ООШ № 7 г. Кирова

РАССМОТРЕНО

на заседании методиче-
ского объединения

руководитель методического
объединения «Фалеева Т.С.»
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Бондаренко Е.Л.
Приказ № 50д
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Ритмика»

**по направлению «Занятия, направленные на удовлетворение интересов и
потребностей, обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь
в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов»**

для обучающихся 9 классов

Киров, 2024

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика»

Личностные результаты освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности «Школьный вальс» достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения данной программы отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном

самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания: восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая;
умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания: установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей. Готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают: освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий; способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты освоения данной программы:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия: использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное; формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой; оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах; 3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно; эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями: 1) общение: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов; 2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы

(обсуждения, обмен мнениями, «мозговые штурмы» и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация: выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение; 2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям; 3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций; 4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая; открытость себе и другим; осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты

Знание специфики музыки как вида искусства, значения музыки в художественной культуре.

Знание взаимосвязи между разными видами искусства.

Отличие жанров народной и профессиональной музыки.

Формирование привычки к здоровому образу жизни.

Содержание курса внеурочной деятельности

Название модуля/раздела	Содержание	Фиды деятельности обучающихся
<p>Тема 1. Вводное занятие. (1 час)</p>	<p>Цели и задачи обучения вальсу в общеобразовательной школе. История возникновения и развития вальса</p>	<p>Данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи данного курса обучения(стоящие перед учащимися) и требования к учащимся в процессе обучения. История возникновения и развитие вальса. Истоки зарождения вальса; его разновидности: "volta", Венский вальс, Медленный вальс, Фигурный вальс.</p>
<p>Тема 2. Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка. (10 мин. в начале каждого урока).</p>	<p>Вводные упражнения даются в начале урока и нацелены на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активизацию их восприимчивости. Независимо от выбранного комплекса, для каждого урока подбираются группы упражнений для всех частей тела: для рук, ног, мышечных групп живота, спины</p>	<p>различные приседания, наклоны, перегибания, вращательные движения для отдельных суставов и частей тела. Вторая задача этих упражнений – активизация дыхания. Педагог должен с самого первого занятия обращать внимание учеников на правильность дыхания при выполнении физических упражнений. Вдох на расслаблении, выдох на момент напряжения. Предлагается чередовать или объединять вспомогательнотренировочные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • статистическая гимнастика (упражнения, выполняемые в основном без перемещения по залу) • динамическая гимнастика (упражнения,

		<p>выполняемые с перемещением по залу)</p> <ul style="list-style-type: none"> • тренировочные элементы джаз - танца для мышечного напряжения и расслабления.
<p>Тема 3. Разучивание техники танцевального комплекса. (4 часа)</p>	<p>Элементарные понятия по предмету бальный танец</p>	<p>Для учащихся, не имеющих хореографической подготовки и не знакомых с терминологией, предлагаются элементарные понятия по предмету бальный танец. Знакомят с принятыми сокращениями, основными позициями ног в вальсе, позициями рук, положениями в паре. Изучают поклон и реверанс. Даются рекомендации начинающим</p>
<p>Тема 4 Основные движения бального танца - Фигурный танец. (8 часов)</p>	<p>наиболее характерные движения фигурного вальса: Танцевальный шаг</p> <p>Вальсовые повороты Правый поворот Первая половина поворота Вторая половина поворота Поворот в паре Дорожка променад Pas balance Вальсовая дорожка (променад) Вращение в паре вокруг правой оси «Окошечко»</p>	<p>«Беседы по хореографическому искусству». Для освоения навыков исполнения вальса необходимо проучить с учащимися наиболее характерные движения фигурного вальса: Отработанные движения рекомендуется объединять в танцевальные комбинации.</p>
<p>Тема 5. Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала (6 часов)</p>	<p>Развитие полученных хореографических навыков.</p> <p>Обучение учащихся грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой.</p>	<p>Отработка танцевальных этюдов.</p>

Тема 6. Постановочная работа (9 часов)	Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций.	Отработка танцевальных этюдов.
Тема 7. Творческая деятельность (2 часа)	Организация творческой деятельности учащихся Совершенствование исполнительского мастерства.	закрепление пройденного материала репетиции и подготовка к показательным выступлениям.

Программа курса внеурочной деятельности связана с Рабочей программой воспитания по целевым ориентирам основного общего образования.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Содержание		Вид внеурочной деятельности
		Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия	
1.	Организационная работа . Сбор участников коллектива. Техника безопасности.	Знакомство с правилами техники безопасности.	Танцевальная игра «Один плюс все!».	Досугово-игровая деятельность.
2.	Просмотр танцевальной композиции .	Беседа об истории возникновения и развития вальса .	Ритмичное исполнение различных мелодий.	Познавательная деятельность.
3.	Подбор музыки для танца. Вальсовый шаг без музыки	Прослушивание и обсуждение различных мелодий.	разучивание отдельных движений и комбинаций	
4.	Работа над постановкой рук	Просмотр видео и фото в качестве образца.	Усвоение тренировочных упражнений на середине зала	Познавательная деятельность.
5.	Разучивание разминки	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	Повороты, перегибы и наклоны корпуса в правую и левую сторону, под руководством педагога и самостоятельно. Игра «Потолок - пол».	Познавательная деятельность. Игровая деятельность
6.	Ритмический тренаж. Музыкально-пространственные упражнения	Объяснение значения танцевальных точек в хореографии.	Самостоятельное нахождение танцевальных точек в зале. Работа над координацией тела.	Познавательная деятельность.
7.	Синхронность в вальсе	Беседа о необходимости грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой.	Отработка синхронности в различных комбинациях движений.	

8.	Партерная гимнастика, упражнения для стопы	Подход к хореографической терминологии.	Повторение упражнений за педагогом. Работа над высотой шага и силой ног. Игры на внимание. Танцевальная зарядка.	Познавательная деятельность. Игровая деятельность
9.	Разучивание движений современного танца	Объяснение и показ педагогом движения «крест» для рук, головы и ног.	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног.	Познавательная деятельность.
10.	Рассказ о вальсе «Уникальный ритм»	Объяснение и показ педагогом упражнений изолированных частей тела. Правильная постановка корпуса. Работа над выразительностью (не направлять взгляд в пол)	Постановка корпуса, работа над выразительностью взглядом. Повтор упражнений за педагогом.	Познавательная деятельность.
11.	Просмотр всей композиции	Показ педагогом танцевальной композиции.	Выполнение совместно с педагогом движения по точкам класса под музыкальное сопровождение.	Познавательная деятельность.
12.	Ходьба парами	Демонстрация шагов.	Выполнение и отработка шагов совместно с педагогом.	Познавательная деятельность.
13.	Постановка рук и корпуса	Объяснение педагогом алгоритма выполнения шагов.	Выполнение и отработка шагов и поворотов совместно с педагогом, а также самостоятельно.	Познавательная деятельность.
14.	Закрытая и открытая позиция в паре.	Просмотр видеоролика с примером танцевальных комбинаций.	Создание собственной танцевальной композиции с применением изученного.	Социальное творчество.
15.	Основная танцевальная фигура.	Понятие «Танцевальная фигура»	Выполнение и отработка движений совместно с педагогом.	Познавательная деятельность. Социальное творчество.
16.	Квадрат вальса с левой ноги.	Показ ритмических упражнений.	Разучивание ритмических комбинаций в парах, всем коллективом. Танцевальное упражнение «Музыкант»	Познавательная деятельность.
17.	Схема вальсовых шагов	Просмотр видео и показ педагогом вальсовых шагов.	Разучивание отдельных движений и комбинаций.	Познавательная деятельность.
18.	Вращения в паре на носках вокруг своей оси	Знакомство с танцевальными движениями в паре.	Усвоение тренировочных упражнений на середине зала	Игровая деятельность

19.	Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти.	Демонстрация и объяснение танцевальной фигуры.	Повторение упражнений за педагогом под ритмичную музыку.	Познавательная деятельность.
20.	Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти	Демонстрация и объяснение танцевальной фигуры.	Повторение упражнений за педагогом под ритмичную музыку.	Познавательная деятельность.
21.	Маленький квадрат в паре	Демонстрация и объяснение танцевальной фигуры.	Закрепление упражнений под ритмичную музыку.	Игровая деятельность.
22.	Линия танца. Шаг вальса по линии танца	Рассказ и показ презентации о бальном танце.	Разучивание базовых шагов историко – бытовых танцев.	Познавательная деятельность.
23.	Маленький квадрат вальса с правой ноги.	Показ педагогом фигур танца в паре и схематично.	Исполнение фигур танца в паре, сочинение комбинаций фигур в паре. Игра «Я – учитель»	Игровая деятельность.
24.	Поворот партнерши под рукой. Большой квадрат вальса с правой ноги	Показ педагогом фигур танца в паре и схематично.	Исполнение фигур танца в паре, сочинение комбинаций фигур в паре.	Познавательная деятельность.
25.	Положения в паре.	Проверка знаний по материалу, пройденному ранее.	Проверка умений по материалу, пройденному за год.	Познавательная деятельность.
26.	«Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее).	Демонстрация педагогом и объяснение танцевальной фигуры.	Разучивание отдельных движений и комбинаций.	Познавательная деятельность.
27.	«Окошко». Разворот друг от друга с раскрытием	Объяснение упражнений с предметом построенных на подражании.	Разучивание отдельных движений и комбинаций.	Познавательная деятельность.
28.	Раскрытия.	Просмотр видеоролика с исполнением элемента.	Разучивание учебного элемента с педагогом.	Познавательная деятельность.
29.	Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене.	Коррекция ошибок.	Самостоятельное исполнение этюда. Работа над характером исполнения.	Познавательная деятельность.
30.	«Променада» (вальсовое вращение дам и одновременное	Просмотр видеоролика с исполнением. Показ основных движений.	Разучивание вращения и шоссе.	Познавательная деятельность.

	шоссе кавалеров)			
31.	I и II комбинация.	Просмотр видеоролика с исполнением. Показ основных движений.	Разучивание.	Познавательная деятельность.
32.	Разучивание всего вальса в целом .		Самостоятельное исполнение упражнений пройденных за учебный год.	Социальное творчество.
33.	Отработка танцевальной композиции.		Исполнение всех учебных этюдов.	Социальное творчество.
34.	Участие в общешкольном концерте.		Презентация готовой танцевальной композиции.	Социальное творчество.

Виды внеурочной деятельности:

- Познавательная деятельность;
- Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение);
- Игровая деятельность;
- Социальное творчество (социально- преобразующая добровольческая деятельность).

Форма организации: кружок.

Электронные ресурсы:

1. <https://rutube.ru/>