

**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 осмысляя 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><b>Тема 1. Вводное занятие. (1 час)</b></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><b>Тема 2. Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка. (10 мин. в начале каждого урока).</b></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"> <li>• статистическая гимнастика (упражнения, выполняемые в основном без перемещения по залу)</li> <li>• динамическая гимнастика (упражнения,</li> </ul>

		<p>выполняемые с перемещением по залу)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• тренировочные элементы джаз - танца для мышечного напряжения и расслабления.</li> </ul>
<p><b>Тема 3.</b> <b>Разучивание техники танцевального комплекса.</b> <b>(4 часа)</b></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><b>Тема 4</b> <b>Основные движения бального танца - Фигурный танец.</b> <b>(8 часов)</b></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 проручить с учащимися наиболее характерные движения фигурного вальса: Отработанные движения рекомендуется объединять в танцевальные комбинации.</p>
<p><b>Тема 5.</b> <b>Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала</b> <b>(6 часов)</b></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>

<b>Тема 6. Постановочная работа (9 часов)</b>	Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций.	Отработка танцевальных этюдов.
<b>Тема 7. Творческая деятельность (2 часа)</b>	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 <b>работа</b> . Сбор участников коллектива. Техника безопасности.	Знакомство с правилами техники безопасности.	Танцевальная игра «Один плюс все!».	Досугово-игровая деятельность.
2.	Просмотр <b>танцевальной композиции</b> .	Беседа об истории возникновения и развития <b>вальса</b> .	Ритмичное исполнение различных мелодий.	Познавательная деятельность.
3.	Подбор музыки для танца. <b>Вальсовый шаг без музыки</b>	Прослушивание и обсуждение различных мелодий.	разучивание отдельных движений и комбинаций	
4.	<b>Работа</b> 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 <b>вальсе</b>	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 <b>вальса по линии танца</b>	Рассказ и показ презентации о бальном танце.	Разучивание базовых шагов историко – бытовых танцев.	Познавательная деятельность.
23.	Маленький квадрат <b>вальса с правой ноги.</b>	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 <b>вальса с правой ноги</b>	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» ( <b>вальсовое</b> вращение дам и одновременное	Просмотр видеоролика с исполнением. Показ основных движений.	Разучивание вращения и шоссе.	Познавательная деятельность.

	шоссе кавалеров)			
31.	И и II комбинация.	Просмотр видеоролика с исполнением. Показ основных движений.	Разучивание.	Познавательная деятельность.
32.	Разучивание всего <b>вальса в целом</b> .		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/>