

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Приложение №2
к ООП НОО

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Ритмика»**

Направленность: спортивно-оздоровительное

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 3 года (306 часов)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Ритмика» рассчитана на детей возраста 7-10 лет. Срок реализации программы - 3 года, 1 год обучения — 102 часа в год по 3 часа в неделю, 2 год обучения — 102 часа в год по 3 часа в неделю, 3 год обучения — 102 часа в год по 3 часа в неделю.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, включает в себя систему комплексов и упражнений популярного танца хип-хоп (базовые навыки современной хореографии), а также упражнения оздоровительного типа, включая упражнения коррекционной направленности, применяемые в лечебной физкультуре (занятия на гимнастических коврах). Упражнения выполняются под музыку, направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействуют оздоровлению различных систем организма ребенка. В ходе тренировки упражняются крупные мышечные группы, совершенствуется осанка, вырабатывается грациозность и координирование движений. Дисциплина Современная хореография в школе увеличивает работоспособность, воспитывает морально-волевые и эстетические качества, помогает раскрыть индивидуальность ребенка.

Цель программы - развивать личность ребенка к познанию и творчеству, применяя современные упражнения хип-хоп-аэробики. Содействовать всестороннему развитию физических, нравственных, духовных сил занимающихся.

Задачи:

- обеспечить тесную взаимопомощь познавательного и эмоционального развития в социальном становлении ребёнка;
- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

РАЗДЕЛ 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В результате прохождения курса обучающиеся овладеют следующими универсально учебными действиями:

Личностные результаты:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты.

Регулятивные:

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности;

Познавательные:

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Коммуникативные:

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Способы определения результативности обучающихся

Для оценки уровня обученности проводится текущий и итоговый контроль обучаемых на зачетах и итоговых занятиях.

Учащиеся получают задания на составление упражнений по стретчингу, творческие задания на составление танцевальных композиций определенного стиля хип-хоп-аэробики в соло, дуэте и группе.

Проводятся танцевальные «баттлы» (учащиеся соревнуются между собой в умении импровизировать под музыку определенного стиля).

Также учащиеся имеют набор танцевальных номеров для выступлений в школе, на праздниках и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы «Ритмика»

Результатом совместной деятельности учащихся могут быть выступления на школьных концертах и праздниках, также организация школьной команды для выступлений в городских, областных и региональных конкурсах по направлению танцевальной спортивной хип-хоп аэробики.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Новизна и актуальность программы «Ритмика»

«Ритмика» - популярное в настоящее время танцевальное направление, новизной дополнительной образовательной программы является новая нестандартная методика, включающая в себя набор различных танцевальных упражнений, по профилактике укрепления осанки, плоскостопия, суставной гимнастики, стретчинг (упражнения на растягивание и развитие гибкости). Освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и физическому совершенствованию.

Актуальностью программы является укрепление здоровья ребенка, увеличение двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Современная хореография в школе - это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство.

Содержание программы группы 1 года обучения

I Вводное занятие.

Набор в группу, инструктаж по охране труда, введение в образовательную программу «Современная хореография в школе»:

На данном уроке происходит ознакомление с группой, формирование списка группы, сбор данных об обучающихся, выбор старосты группы.

Проводится инструктаж по охране труда: правила поведения на занятиях, во время занятий и выполнения упражнений, безопасные подходы и выходы к месту занятий, правила поведения при возникновении экстремальных ситуаций.

Устанавливаются цель и задачи обучения по дисциплине «Современная хореография в школе»: развитие личности к познанию и творчеству. Развитие физических, нравственных, духовных сил, гибкости и выносливости. Обучение танцевальным стилям. Обучение хореографии современного танца.

Устанавливается режим занятий по программе «Современная хореография в школе».

II. История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.

Теоретическое занятие:

Ознакомление с Хип-хоп культурой: возникла в Нью-Йорке среди латиноамериканской и афроамериканской молодежи в конце 1960-х годов. Этот стиль, имеющий много общего с рэпом, музыкой scratch и искусством граффити, соединил в себе движения break-dancing и body-popping, и получил международное признание в 1970-х годах. Вслед за этим появление house музыки привнесло уже в хип-хоп целый ряд изменений и сделало этот стиль более свободным.

Сейчас все направления и стили хип-хопа можно сложить в одну дисциплину- Современная хореография в школе.

Практические занятия:

Все практические занятия проводятся под музыкальное сопровождение, каждый стиль рассматривается отдельно, начиная с танцевальной разминки,

изучения основных базовых элементов стиля, принципов движения, заканчивая составлением, изучением и отработкой композиции по изучаемому стилю хип-хоп-аэробики. Для наглядного примера используются видеоматериалы.

1. «Old school»-«старая школа», танцевальная база-элементы брейк-данса;
2. «Groovin»- «чувства , выраженные в движении», отталкиваясь от музыки стиля R&B, движения с большой амплитудой;

III. Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики.

Практические занятия с музыкальным сопровождением. Учащиеся отрабатывают данный вид движения, согласовывая с музыкой.

1. «Изоляция»-движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой.
2. «Оппозиция»-движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой.

IV. Композиции хип-хоп-аэробики.

Практический раздел подразумевает занятия, на которых учащиеся изучают композиции различных стилей хип-хоп-аэробики в сольном, дуэтном или командном исполнении. Таким образом, совершенствуясь в полученных знаниях, отрабатывают пройденный материал.

V. Стретчинг.

Для проведения практических занятий по данной теме используются гимнастические ковры.

1. Упражнения по профилактике плоскостопия.

Основной набор упражнений: сгибать - разгибать пальцы ног; с напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые); соединить подошвы стоп (колени прямые); круговые движения стопами внутрь - наружу; поочередное поднятие выпрямленных ног; максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; отрывать от пола пятки; отрывать от пола носки.

2. Упражнения на гибкость.

Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

3. Упражнения на растягивание.

Основной набор упражнений: выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо».

VI. Общая физическая подготовка.

Практические занятия проходят способами круговой тренировки, а также «линиями».

1. Упражнения на развитие силовых качеств.

Основной набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания.

2. Упражнения на развитие выносливости.

Основной набор упражнений: бег, прыжки, подвижные игры.

VII. Итоговые уроки, зачеты, выступления.

Учащиеся на итоговых уроках показывают уровень знания выученных движений и композиций.

В процессе обучения учащиеся получают задания для зачета по пройденной теме — составление композиций определенного стиля и исполнение под музыку.

Также проводятся танцевальные «баттлы» и различные выступления, соревнования.

Содержание программы группы 2 года обучения

I Вводное занятие.

Набор в группу, инструктаж по охране труда, введение в образовательную программу «Современная хореография в школе»:

На данном уроке происходит проводится инструктаж по охране труда: правила поведения на занятиях, во время занятий и выполнения упражнений, безопасные подходы и выходы к месту занятий, правила поведения при возникновении экстремальных ситуаций.

Устанавливаются цель и задачи обучения по дисциплине «Современная хореография в школе»: развитие личности к познанию и творчеству. Развитие физических, нравственных, духовных сил, гибкости и выносливости. Обучение танцевальным стилям. Обучение хореографии современного танца.

Устанавливается режим занятий по программе «Современная хореография в школе».

II. Стили «Хип-Хоп-аэробики».

Все практические занятия проводятся под музыкальное сопровождение, каждый стиль рассматривается отдельно, начиная с танцевальной разминки, изучения основных базовых элементов стиля, принципов движения, заканчивая составлением, изучением и отработкой композиции по изучаемому стилю хип-хоп-аэробики. Для наглядного примера используются видеоматериалы.

1. «House» - Органичность этого танцевального направления заложена в музыке хаус, в основе которой лежит синкопированный бит, свойственный латиноамериканской музыке.

2. «New school» - «новая школа» волны, импульсы и точки.

Уроки также включают в себя все "шаги" фанка, но они, в том числе и кач, выполняются более интенсивно (иногда на подскоках), кроме того, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка. Основа движения хип-хоп-аэробики - подскоки и подпрыгивания, которые получили название нью-джек-свинг.

III. Принципы движений хип-хоп-аэробики.

Практические занятия с музыкальным сопровождением. Учащиеся отрабатывают данный вид движения, согласовывая с музыкой.

1. «Оппозиция»-движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой.

2. «Противодвижение»-(вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

IV. Композиции хип-хоп-аэробики.

Практический раздел подразумевает занятия, на которых учащиеся изучают композиции различных стилей хип-хоп-аэробики в сольном, дуэтном или командном исполнении. Таким образом, совершенствуясь в полученных знаниях, отрабатывают пройденный материал.

V. Стретчинг.

Для проведения практических занятий по данной теме используются гимнастические ковры.

1. Упражнения по профилактике плоскостопия. Основной набор упражнений: сгибать - разгибать пальцы ног; с напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые); соединить подошвы стоп (колени прямые); круговые движения стопами внутрь – кнаружи; поочередное поднятие выпрямленных ног; максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; отрывать от пола пятки; отрывать от пола носки.

2. Упражнения на гибкость. Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

3. Упражнения на растягивание. Основной набор упражнений: выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо».

VI. Общая физическая подготовка.

Практические занятия проходят способами круговой тренировки, а также «линиями».

1. Упражнения на развитие силовых качеств. Основной набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания.

2. Упражнения на развитие выносливости. Основной набор упражнений: бег, прыжки, подвижные игры.

VII. Итоговые уроки, зачеты, выступления.

Учащиеся на итоговых уроках показывают уровень знания выученных движений и композиций.

В процессе обучения учащиеся получают задания для зачета по пройденной теме — составление композиций определенного стиля и исполнение под музыку.

Также проводятся танцевальные «баттлы» и различные выступления, соревнования.

Содержание программы группы 3 года обучения

I Вводное занятие.

На данном проводится инструктаж по охране труда: правила поведения на занятиях, во время занятий и выполнения упражнений, безопасные подходы и выходы к месту занятий, правила поведения при возникновении экстремальных ситуаций.

Устанавливаются цель и задачи обучения по дисциплине «Современная хореография в школе»: развитие личности к познанию и творчеству. Развитие физических, нравственных, духовных сил, гибкости и выносливости. Обучение танцевальным стилям. Обучение хореографии современного танца.

Устанавливается режим занятий по программе «Современная хореография в школе».

II. Стили «Хип-Хоп-аэробики».

Все практические занятия проводятся под музыкальное сопровождение, каждый стиль рассматривается отдельно, начиная с танцевальной разминки, изучения основных базовых элементов стиля, принципов движения, заканчивая составлением, изучением и отработкой композиции по изучаемому стилю хип-хоп-аэробики. Для наглядного примера используются видеоматериалы.

1. «New school» - «новая школа» волны, импульсы и точки.
2. «Popping» - «замок», изолированные движения рук, но без акцента на кисти (стиль «Майкл Джексон»).

3. «Locking» - «замок», движение рук, в основном кисти.

Уроки также включают в себя все "шаги" фанка, но они, в том числе и кач, выполняются более интенсивно (иногда на подскоках), кроме того, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка. Основа движения хип-хопа-аэробики - подскоки и подпрыгивания, которые получили название нью-джек-свинг.

III. Принципы движений хип-хоп-аэробики.

Практические занятия с музыкальным сопровождением. Учащиеся отрабатывают данный вид движения, согласовывая с музыкой.

1. «Противодвижение»-(вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

2. «Мультипликация»- одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу.

IV. Композиции хип-хоп-аэробики.

Практический раздел подразумевает занятия, на которых учащиеся изучают композиции различных стилей хип-хоп-аэробики в сольном, дуэтном или командном исполнении. Таким образом, совершенствуясь в полученных знаниях, отрабатывают пройденный материал.

V. Стретчинг.

Для проведения практических занятий по данной теме используются гимнастические ковры.

1. Упражнения по профилактике плоскостопия. Основной набор упражнений: сгибать - разгибать пальцы ног; с напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые); соединить подошвы стоп (колени прямые); круговые движения стопами внутрь – кнаружи; поочередное поднятие выпрямленных ног; максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; отрывать от пола пятки; отрывать от пола носки.

2. Упражнения на гибкость. Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

3. Упражнения на растягивание. Основной набор упражнений: выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо».

VI. Общая физическая подготовка.

Практические занятия проходят способами круговой тренировки, а также «линиями».

1. Упражнения на развитие силовых качеств. Основной набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания.

2. Упражнения на развитие выносливости. Основной набор упражнений: бег, прыжки, подвижные игры.

VII. Итоговые уроки, зачеты, выступления.

Учащиеся на итоговых уроках показывают уровень знания выученных движений и композиций.

В процессе обучения учащиеся получают задания для зачета по пройденной теме — составление композиций определенного стиля и исполнение под музыку.

Также проводятся танцевальные «баттлы» и различные выступления, соревнования.

Тематическое планирование занятий по программе «Ритмика»

1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	
		теория	практика
I	Вводное занятие: Набор в группу, инструктаж по охране труда. Введение в образовательную программу: цели, задачи, режим занятий.	2	
II	История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили. 1. «Old school» 2. «Groovin»	2	18
III	Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы		20

	движений хип-хоп-аэробики. 1. «Изоляция» 2. «Оппозиция»		
IV	Композиции хип-хоп-аэробики.		20
V	Стретчинг. 1. Упражнения по профилактике плоскостопия. 2. Упражнения на гибкость. 3. Упражнения на растягивание.		16
VI	Общая физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие силовых качеств. 2. Упражнения на развитие выносливости.		14
VII	Итоговые уроки, зачеты, выступления.		10
	Всего часов:	4	98
	ИТОГО:	102	

2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	
		теория	практика
I	Вводное занятие: 1 Инструктаж по охране труда. 2. Введение в образовательную программу: цели, задачи, режим занятий.	2	
II	Стили «Хип-Хоп-аэробики». 1. «House» 2. «New school»		26
III	Принципы движений хип-хоп-аэробики. 1. «Оппозиция» 2. «Противодвижение»		14
IV	Композиции хип-хоп-аэробики.		20
V	Стретчинг. 1. Упражнения по профилактике плоскостопия. 2. Упражнения на гибкость. 3. Упражнения на растягивание.		16
VI	Общая физическая подготовка.		14

	1. Упражнения на развитие силовых качеств. 2. Упражнения на развитие выносливости.		
VII	Итоговые уроки, зачеты, выступления.		10
	Всего часов:	2	100
	ИТОГО:	102	

3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	
		теория	практика
I	Вводное занятие: 1. Инструктаж по охране труда. 2. Введение в образовательную программу: цели, задачи, режим занятий.	2	
II	Стили «Хип-Хоп-аэробики». 1. «New school» 2. «Popping» 3. «Locking»		26
III	Принципы движений хип-хоп-аэробики. 1. «Противодвижение» 2. «Мультипликация»		16
IV	Композиции хип-хоп-аэробики.		20
V	Стретчинг. 1. Упражнения по профилактике плоскостопия. 2. Упражнения на гибкость. 3. Упражнения на растягивание.		16
VI	Общая физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие силовых качеств. 2. Упражнения на развитие выносливости.		14
VII	Итоговые уроки, зачеты, выступления.		10
	Всего часов:	2	100
	ИТОГО:	102	

Материально-техническое обеспечение программы «Современная хореография в школе»

- музыкальный центр;
- музыкальные носители (CD-диски, flash-накопители) с аудиозаписями;
- Видеоматериалы, ноутбук. Видео с различных выступлений и чемпионатов высокого уровня (чемпионаты мира по хип-хоп-аэробике, выступления FISAF);
- Гимнастические ковры для занятий по стретчингу.

Список используемой литературы

1. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П.: Учеб.пособие по базовой аэробике. – Москва. –2015. – с. 186.
2. Аэробика // Федерация Аэробики России. – 2016. – С. 38-267.
3. Технические правила дисциплины «Современная хореография в школе» 2010-2012 г. по версии FISAF http://www.fitness-aerobics.ru/files/docs/Competitions/НН_Regulations_2010-2012.pdf
4. « Физкультура и спорт», Новиков С. М., Москва, 2013 г.
5. [« Фитнес и ваше здоровье»](#), Антонова Л.В., Москва 2018 г.