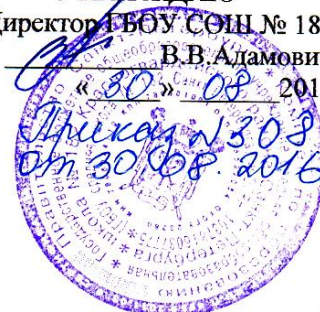


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 182  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

РЕКОМЕНДОВАНО  
МО учителей  
начальной школы  
протокол № 1  
от 29.08.2016

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Л.Д.Комарова  
« 29 » 08 2016

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ № 182  
В.В.Адамович  
« 30 » 08 2016



Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Ритмы танца»  
учителя Кононец Н. С.  
1«А» класс

2016 г.

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования. Содержание программы полностью соответствует содержанию авторской учебной программы.

Уже давно стало аксиомой каждому человеку жизненно необходимо хорошее здоровье и всестороннее физическое развитие. Однако в последнее время процент здоровых детей резко снизился, а физическое развитие детей школьного возраста оставляет желать лучшего. Ритмопластика открывает для этого огромные возможности, потому что его основа -экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, а система занятий в целом сочетается с элементами игры, образными упражнениями, танцевальным и импровизациями, использованием тренажерных упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и **физкультурой**: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

**Цели** изучения ритмопластики в начальной школе:

- Укрепление здоровья.
- Формирование и развитие личности, готовой к активной реализации своих способностей.
- Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности
- Развитие интереса к занятиям танцами, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора.

### **Основные задачи курса:**

- развитие основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость);
- обучение ориентироваться в пространстве;
- обучение простейшим способам контроля и самоанализа за своими показателями физической подготовленности;
- воспитание положительных качеств личности, взаимодействия и сотрудничества друг с другом в учебной и творческой деятельности;
- выработка потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения танцевальным движениям;
- формирование общих представлений о культуре движений;
- воспитание организованной, гармонически развитой личности;
- развитие основ музыкальной культуры;
- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

## Тематическое планирование

### Место курса «Ритмопластика» в учебном плане

На изучение ритмопластики в 1 классе отводится 1 ч в неделю, 17 часа в учебном году

№	Название разделов	Количество часов
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности	1
2	Общеразвивающие упражнения	3
3	Развитие пластики тела	2
4	Основные танцевальные упражнения	2
5	Изучение движений танца	6
6	Резервные часы	3
		<b>17</b>

### Планируемые образовательные результаты.

Освоение данной программы обеспечивает достижение следующих результатов:

#### Личностные результаты:

- Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному; учреждению через интерес к танцевальным, гимнастическим упражнениям;
- Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям;
- Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

## **Метапредметные результаты:**

### *Познавательные:*

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи;
- преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция- движения) и отношения между объектами и процессами.

### *Регулятивные:*

- волевая саморегуляция как способность к волевому усилию;
- учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу.

### *Коммуникативные:*

- потребность в общении с учителем;
- умение слушать и вступать в диалог;
- умение донести свою позицию до других.

## **Предметные результаты:**

- Выполнение танцевальных движений;
- Развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- Развитие чувства ритма.

## Содержание учебного предмета

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Содержание учебного раздела	
			Основные изучаемые вопросы	Практические и лабораторные работы, творческие и проектные работы, экскурсии и др
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности	1	Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмы танца». Беседа о технике безопасности, о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий	Беседа
2	Общеразвивающие упражнения	3	Укрепление и развитие групп мышц. Общеукрепляющие и развивающие упражнения. Прыжки, подскоки, махи	Выполнение общеразвивающих упражнений на укрепление и развитие различных групп мышц
3	Развитие пластики тела	2	Упражнения на пластику. Упражнения на улучшение гибкости. Упражнения на растяжку	Выполнение упражнений на пластику, растяжку. Упражнений на развитие и улучшение гибкости
4	Танцевальные упражнения	2	Общеразвивающие и общеукрепляющие танцевальные движения под музыку. Шаги, позиции рук и ног	Изучение танцевальных движений. Выполнение их под музыку. Изучение шагов

5	Изучение движений танца	6	Изучение танцевального номера. Повтор и отработка движений	Изучение движений танцевального номера, отработка техники движений и музыкальности
6	Резервные часы	3		

### Календарно- тематический план

№ урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Практика	Контроль	Планируемые результаты	Средства обучения	дата проведения планируемая/фактическая
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности	Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмы танца». Беседа о технике безопасности, о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий			Способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи	Словесные	
Общеразвивающие упражнения (3 часа)							
2	Укрепление и	Упражнения на укрепление мышц ног,	Разминка. Выполнение упражнений на		Проявление дисциплинированности,	Словесные, наглядные,	

	развитие мышц	рук, пресса	укрепление различных групп мышц		трудолюбия и упорства в достижении целей	практические	
3	Общеразвивающие упражнения	Выполнение различных прыжков, подскоков	Разминка. Отработка различных прыжков, подскоков, махов		Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям	Словесные, наглядные, практические	
4	Общеукрепляющие упражнения	Силовые упражнения для разных групп мышц: Приседания, отжимания от пола, отжимания из упора сзади, отжимания от скамейки, упражнения на пресс, прыжки, выпрыгивания.	Разминка. Выполнение силовых упражнений: различные виды отжиманий, упражнения на пресс, прыжки		Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей	Словесные, наглядные, практические	
Развитие пластики тела (2 часа)							
5	Упражнения на пластику	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.	Разминка. Выполнение упражнений на растяжку мышц ног		Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию	Словесные, наглядные, практические	
6	Развитие пластики	Упражнения на улучшение гибкости. Упражнение на растяжку.	Разминка. Выполнение упражнений на растяжку мышц ног, рук, спины		Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-	Словесные, наглядные, практические	



					положительном отношении обучающегося к образовательному; учреждению через интерес к танцевальным, гимнастическим упражнениям		
Танцевальные упражнения (2 часа)							
7	Танцевальные упражнения	Общеразвивающие и общеукрепляющие движения под музыку. Движения рук, ног, корпуса.	Разминка. Разучивание базовых танцевальных движений		Развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки)	Словесные, наглядные, практические	
8	Танцевальные упражнения	Движения ног. Шаги, прыжки, приседы, работа стопами	Разминка. Разучивание и повторение базовых танцевальных движений		Развитие чувства ритма.	Словесные, наглядные, практические	
Изучение движений танца (6 часов)							
9	Постановка номера	Изучение движений под счет	Разучивание танцевальных движений		Выполнение танцевальных движений	Словесные, наглядные, практические	
10	Постановка номера	Изучение движений и отработка под музыку	Разучивание танцевальных движений		Выполнение танцевальных движений	Словесные, наглядные, практические	
11	Изучение движений танца	Постановка рисунков и переходов	Расстановка обучающихся в рисунки		Развитие чувства ритма	Словесные, наглядные, практические	
12	Изучение движений танца	Изучение и повторение движений	Разучивание и повторение танцевальных движений		Выполнение танцевальных движений. Развитие чувства ритма	Словесные, наглядные, практические	

13	Постановка танцевального номера	Отработка танцевального номера под музыку	Отработка танцевального номера		Развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки)	Словесные, наглядные, практические	
14	Постановка танцевального номера	Отработка танца и исправление ошибок	Отработка танцевального номера		Выполнение танцевальных движений. Развитие чувства ритма	Словесные, наглядные, практические	
15-17	Резервные часы						

## Требования к концу учебного года

В результате изучения программы «Ритмы танца» у учеников выработаются потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, сформируется общее представление о культуре движений.

Ученик получит возможность научиться:

- ориентироваться в пространстве;
- слушать музыку;
- чувствовать ритм;
- воспроизвести танцевальные движения;
- развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость).

## Критерии оценивания

Оценка результатов курса внеурочной деятельности.

Особенностями системы оценки достижения результатов являются:

- комплексный подход к оценке результатов учебной и внеурочной деятельности в рамках общего образования (метапредметных, личностных и предметных результатов);
- оценка динамики образовательных достижений обучающихся;
- уровневый подход к разработке планируемых результатов и инструментария их представления;
- использование контекстной информации об условиях и особенностях реализации Программы при интерпретации результатов педагогических измерений.

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности происходит на двух уровнях:

- представление коллективного результата группы обучающихся в рамках одного направления (результаты работы кружка, детского объединения, системы мероприятий, лагерной смены и т. п.);
- индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося;
- качественная и количественная оценка эффективности деятельности

Формы представления результатов внеурочной деятельности.

Представление коллективного результата группы обучающихся в рамках одного направления происходит на общешкольном празднике (мероприятии) в форме творческой презентации, творческого отчёта и пр.

Для индивидуальной оценки результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося используется портфолио – накопительная система оценивания, характеризующая динамику индивидуальных образовательных достижений. На общешкольном празднике объявляются результаты и награждаются обучающиеся, набравшие максимальное количество баллов по всем направлениям и набравшие максимальное количество баллов по внеурочной деятельности.

Представление коллективного результата группы обучающихся в рамках одного направления происходит на общешкольном празднике (мероприятии) в форме творческой презентации, творческого отчёта и пр.

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

1. Программно – методические материалы. Коррекционно – развивающее обучение. Начальная школа: математика, физическая культура, ритмика, трудовое обучение. Издательство «Дрофа», 2009.
2. Т. А. Замятина, Л. В. Стрепетова. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. Издательство «Глобус», 2009.
3. Т. Барышникова. «Азбука хореографии». Методические указания в помощь учащимся и педагогам. Санкт-Петербург: ТОО «Респекс», 1996.
4. Брита Глате, «Ритмика для детей». Упражнения для музыкально-ритмического воспитания. Ленинград: «Искусство», 1977.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения).