

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 182

Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол №1
от «29 »августа 2017 г.

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол №1
от « 30 »августа 2017 г.

Согласовано

Заместителем директора по УВР

Л.Д.Комарова

«30»августа 2017 г.

Утверждено

директором ГБОУ СОШ №182

В.В.Адамович

Приказ № 368

от «30 »августа 2017 г.



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

2017 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
		17

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).