

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

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» 08 2018 г.



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

2018 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);
- совершенствование навыков и умений посредством танца;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям двигательного характера, к формам активного и творческого отдыха;
- 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;
- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

## Тематическое планирование

### Место курса «Ритмопластика» в учебном плане

На изучение ритмопластики во 2 классе отводится 1 ч в неделю, 17 часа в учебном году

| № | Название разделов  | Количество часов |
|---|--|------------------|
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности             | 1                |
| 2 | Общеукрепляющие упражнения                                   | 3                |
| 3 | Стретчинг  | 2                |
| 4 | Совершенствование навыков выполнения танцевальных упражнений | 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

| №<br>п/п | Название раздела   | Количество<br>часов | Содержание учебного раздела   |   |
|----------|--|---------------------|---|---|
|          |  |                     | Основные изучаемые вопросы  | Практические и лабораторные работы, творческие и проектные работы, экскурсии и др   |
| 1        | Вводный урок.<br>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        | Общеукрепляющие 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        | Стретчинг  | 2                   | Упражнения на растяжку  | Выполнение упражнений на растяжку. Упражнений на развитие и улучшение гибкости      |
| 4        | Совершенствование навыков выполнения танцевальных упражнений | 2                   | Танцевальные движения под музыку. Шаги, позиции рук и ног, работа корпусом  | 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 |  |  |

## Требования к концу учебного года

В результате изучения программы «Ритмы танца» у учеников выработаются потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, развивается интереса к самостоятельным занятиям двигательного характера, к формам активного и творческого отдыха

Ученик получит возможность научиться:

- совершенствовать свои навыки и умения посредством танца;
- 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).