

Приложение к ООП НОО
Цивильского аграрно-
технологического техникума
Минобразования Чувашии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочная деятельность «**Ритмическая гимнастика**»

1-4 классы

(очно-заочная форма)

Раздел 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовность к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе;
- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- соблюдать правила поведения в танцевальном классе и дисциплину;
- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности;
- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;
- подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД Обучающийся научится:

- понимание синтеза движений и музыки, как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
 - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
 - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД Обучающийся научится:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения.

Коммуникативные УУД Обучающийся научится:

- полученные сведения о многообразии танцевального искусства красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения;
- способность выполнения музыкально ритмических движений;
- танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения;
- понимание значимости организации активного здорового образа жизни через движения: гимнастики, танца, ритмичных шагов; профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения, через культуру (хореографии, физкультуры, этики общения и т.д.)
- для укрепления собственного здоровья.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся разнообразной, в том числе и творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса «Ритмическая гимнастика». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач предложенных в форме творческих заданий (в том числе самостоятельной работы). Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в различных областях культуры.

Актуальность данной программы состоит в биологически необходимой смене умственного процесса на физическую деятельность, снижения утомляемости обучающихся и активизации малоподвижных обучающихся. Привлечению их к здоровому образу жизни к творчеству, к умению выполнять ритмичные движения для здоровья, слушать музыку, передавать ее через движения, созидать, творить и получать от этого радость.

Обучающийся на базовом уровне научится:

1 класс

- приобретение обучающегося представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;
- приобретение обучающимися знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве;
- получение сведений о ритмической гимнастике и формирование позитивного отношения обучающегося.

2 класс

- объяснять значение здорового образа жизни для благополучия общества и государства;
- раскрывать сущность репродуктивного здоровья;

- развитие ценностного отношения обучающихся к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к друзьям;

- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни;

- гармонизация развития обучающихся, расширение образования детей: углубление и расширение средствами ритмического танца;

- четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения;

3 класс

- приобретение опыта публичного выступления;

- зная об общих закономерностях отражения действительности в ритмической гимнастике, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;

- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- создавать собственные танцевальные этюды, используя движения и элементы, выученные на уроках;

- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;

- контролировать и координировать своё тело;

- сопереживать и чувствовать музыку.

4 клас

- в играх действовать самостоятельно, искать выразительные движения, не подражая друг другу; придумывать или выбирать движения в соответствии с характером музыкального произведения;

- в совершенстве исполнять изученные танцевальные композиции;

- импровизировать под любое музыкальное произведение;

- доброжелательно и уважительно общаться в коллективе и в своей танцевальной паре;

- знать основы этики поведения в танцевальном зале;

- совершенствовать полученные знания, умения, навыки.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- выявление творческих способностей в области искусства танца;

- приобретение навыков музыкально - ритмического движения;

- ознакомление с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца.

Раздел 2. Содержание курса

Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения.

Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки.

Дифференцированная двигательная деятельность.

Имитационные упражнения, упражнения сопряженного и творческого характера.

Элементы ритмической гимнастики.

Профилактические и коррекционные упражнения. Танец.

1 класс

Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Формы организации: Познавательная беседа. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на уроках ритмики. Назначение спортивного зала и правила поведения в нем. Предупреждение травматизма на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий. Ориентация в пространстве. Правила безопасности при работе в танцевальном зале.

Основные виды учебной деятельности: новое направление в танцевально-ритмической гимнастике. Основные элементы музыкальной грамоты в танце. Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения.

Формы организации: Движения по линии танца. Поклон. Постановка корпуса. Подвижная игра «Найди свое место».

Основные виды учебной деятельности: Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Акцентированная ходьба. Танцевальные комбинации. Подвижная игра «Дети и медведь». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Упражнения для рук и ног. Танцевальные шаги с предметами.

Дифференцированная двигательная деятельность.

Формы организации: Синхронность движений. Движение руками в различном темпе.

Основные виды учебной деятельности: Элементы ритмической гимнастики. Имитационные упражнения, упражнения сопряженного и творческого характера. Профилактические и коррекционные упражнения. Разучивание отдельных элементов, движений. Соединение и постановка танца. Подчеркивать танцевальную выразительность.

Улучшается деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем, повышается работоспособность, укрепляются костные и мышечные ткани.

Элементы ритмической гимнастики.

Формы организации: Различие динамики звука: громко - тихо.

Основные виды учебной деятельности: Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Ритмический танец «Каравай». Разучивание танцевальных движений. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Ритмический танец «Каравай». Упражнение на растяжку и укрепление мышц ног. Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Движения по диагонали, на координацию. Ритмические танцевальные шаги. Танец произвольной композиции. Развивает танцевальную выразительность, координацию движений, прыгучесть, ориентировку в пространстве.

2 класс

Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Формы организации: Познавательная беседа. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на уроках ритмики. Назначение спортивного зала и правила поведения в нем. Предупреждение травматизма на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий. Гимнастические коврики. Ориентация в пространстве. Правила безопасности при работе в танцевальном зале.

Основные виды учебной деятельности: новое направление в танцевально-ритмической гимнастике. Основные элементы музыкальной грамоты в танце. Ходьба и бег в

темпе музыки, хлопки в такт музыке. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения.

Формы организации: Движения по линии танца. Поклон. Постановка корпуса. Подвижная игра «Дети и медведь».

Основные виды учебной деятельности: Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Акцентированная ходьба. Танцевальные комбинации. Правильное исходное положение. Ритмический танец «Танец сидя». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Упражнения для рук и ног. Танцевальные шаги с предметами.

Дифференцированная двигательная деятельность.

Формы организации: Синхронность движений. Движение руками в различном темпе.

Основные виды учебной деятельности: Элементы ритмической гимнастики. Имитационные упражнения, упражнения сопряженного и творческого характера. Профилактические и коррекционные упражнения. Разучивание отдельных элементов, движений. Соединение и постановка танца. Подчеркивать танцевальную выразительность. Упражнение на растяжку и укрепление мышц спины. Подвижная игра «Запев-припев». Улучшается деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем, повышается работоспособность, укрепляются костные и мышечные ткани.

Элементы ритмической гимнастики.

Формы организации: Различие динамики звука: громко - тихо.

Основные виды учебной деятельности: Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Ритмический танец «Каравай». Разучивание танцевальных движений. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Упражнение на растяжку и укрепление мышц. Базовые шаги : шаг «марш». Танцевальные упражнения. Ритмический танец «Кузнечик». Движения по диагонали, на координацию. Ритмические танцевальные шаги. Танец произвольной композиции. Развивает танцевальную выразительность, координацию движений, прыгучесть, ориентировку в пространстве.

3 класс

Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Формы организации: Познавательная беседа. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на уроках ритмики. Назначение спортивного зала и правила поведения в нем. Предупреждение травматизма на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий. Гимнастические коврики. Ориентация в пространстве. Правила безопасности при работе в танцевальном зале.

Основные виды учебной деятельности: новое направление в танцевально-ритмической гимнастике. Основные элементы музыкальной грамоты в танце. Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения.

Формы организации: Движения по линии танца. Поклон. Постановка корпуса. Танцевальные упражнения. Ритмический танец «Кузнечик».

Основные виды учебной деятельности: Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Акцентированная ходьба. Танцевальные комбинации. Правильное исходное положение. Ритмический танец

«Передай мяч». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Упражнения для рук и ног. Танцевальные шаги с предметами.

Дифференцированная двигательная деятельность.

Формы организации: Синхронность движений. Движение руками в различном темпе.

Основные виды учебной деятельности: Элементы ритмической гимнастики. Имитационные упражнения, упражнения сопряженного и творческого характера. Профилактические и коррекционные упражнения. Разучивание отдельных элементов, движений. Соединение и постановка танца. Подчеркивать танцевальную выразительность. Упражнение на растяжку и укрепление мышц спины. Ритмический танец «Кузнечик». Улучшается деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем, повышается работоспособность, укрепляются костные и мышечные ткани.

Элементы ритмической гимнастики.

Формы организации: Различие динамики звука: громко - тихо.

Основные виды учебной деятельности: Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Партерная гимнастика. Ритмический танец «Чебурашка». Разучивание танцевальных движений. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Упражнение на растяжку и укрепление мышц. Танцевальные упражнения. Базовые шаги: шаг «приставной». Ритмико-гимнастические упражнения. Движения по диагонали, на координацию. Ритмические танцевальные шаги. Танец произвольной композиции. Развивает танцевальную выразительность, координацию движений, прыгучесть, ориентировку в пространстве.

4 класс

Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Формы организации: Познавательная беседа. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на уроках ритмики. Правила личной гигиены и основы здорового образа жизни. Упражнения по типу ритмической гимнастики с элементами танца.

Основные виды учебной деятельности: новое направление в танцевально-ритмической гимнастике. Различные виды остановок в тактировании. Назначение и направленность основ оздоровительной аэробики. Подвижная игра «Повтори за мной».

Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения.

Формы организации: Движения по линии танца. Поклон. Постановка корпуса. Танцевальные упражнения. Фигурная маршрутовка противход, змейка. диагональ. Бег со взмахами ног вперед и в стороны.

Основные виды учебной деятельности: Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Акцентированная ходьба. Танцевальные комбинации. Правильное исходное положение. Упражнения на координацию движений на месте. Подвижная игра «Птица без гнезда». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений.

Дифференцированная двигательная деятельность.

Формы организации: Синхронность движений. Движение руками в различном темпе.

Основные виды учебной деятельности: Элементы ритмической гимнастики. Имитационные упражнения, упражнения сопряженного и творческого характера. Профилактические и коррекционные упражнения. Разучивание отдельных элементов, движений. Соединение и постановка танца. Подчеркивать танцевальную выразительность. Упражнение на растяжку и укрепление мышц спины. Ритмический танец «Большая стирка». Упражнения суставной гимнастики по типу «Джазовая разминка». Улучшается деятельность

сердечно – сосудистой и дыхательной систем, повышается работоспособность, укрепляются костные и мышечные ткани.

Элементы ритмической гимнастики.

Формы организации: Упражнение на растяжку и укрепление мышц.

Основные виды учебной деятельности: Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Базовые шаги: связки и блоки упражнений. П/и «Попробуй унеси». Комплексы упражнений разной направленности. Свободное раскачивание рук вперед и назад. Ритмический танец «Кик». Разучивание танцевальных движений. Развитие мышечной силы, гибкости, быстроты движений, выносливости. Упражнения для профилактики плоскостопия. Танцевальные упражнения. Ритмико-гимнастические упражнения. Движения по диагонали, на координацию. Ритмические танцевальные шаги. Танец произвольной композиции. Развивает танцевальную выразительность, координацию движений, прыгучесть, ориентировку в пространстве.

Раздел 3. Тематическое планирование 1 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни	2
2	Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения	4
3	Дифференцированная двигательная деятельность.	6
4	Элементы ритмической гимнастики.	6
	Итого	18

2 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни	2
2	Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения	4
3	Дифференцированная двигательная деятельность.	6
4	Элементы ритмической гимнастики.	6
	Итого	18

3 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.	2
2	Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения.	4

3	Дифференцированная двигательная деятельность.	6
4	Элементы ритмической гимнастики.	6
	Итого	18

4 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.	2
2	Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения.	4
3	Дифференцированная двигательная деятельность.	6
4	Элементы ритмической гимнастики.	6
	Итого	18

1 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.	2
2	Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения.	2
3	Дифференцированная двигательная деятельность.	2
4	Элементы ритмической гимнастики.	3
	Итого	9

2 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.	2
2	Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения.	2
3	Дифференцированная двигательная деятельность.	2
4	Элементы ритмической гимнастики.	3
	Итого	9

3 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.	2
2	Основные виды движений, подвижные игры и	2

	игровые упражнения.	
3	Дифференцированная двигательная деятельность.	2
4	Элементы ритмической гимнастики.	3
	Итого	9

4 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.	2
2	Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения.	2
3	Дифференцированная двигательная деятельность.	2
4	Элементы ритмической гимнастики.	3
	Итого	9