

Приложение к ООП ООО
Цивильского аграрно-
технологического техникума
Минобразования Чувашии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочная деятельность «**Ритмическая гимнастика**»

5-9 классы

(очно-заочная форма)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Ритмическая гимнастика» составлена для обучающихся 5 -9 классов в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и Основной образовательной программой основного общего образования Цивильского аграрно-технологического техникума Минобразования Чувашии.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
- 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;

в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД Обучающийся научится:

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

– ставить и формулировать собственные задачи в жизненных ситуациях;

– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

– осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые задачи;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- содействовать формированию физических, нравственных и духовных сил обучающегося;
- - развивать творческую личность обучающегося средствами ритмической гимнастики и танцевального искусства;
- изучать историю развития танцевально- ритмической гимнастики, разных видов аэробики;
- распознавать нравственно волевых черт личности – активности и самостоятельности.
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

5 класс

- объяснять значение здорового образа жизни для благополучия общества и государства;
- раскрывать сущность репродуктивного здоровья;
- распознавать факторы, положительно и отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье;
- изучать историю рождения танцевально - ритмической гимнастики;
- правилам поведения и техники безопасности в танцевальном зале, на сцене;
- выразительно выполнять танцевальный материал;
- воспринимать и передавать в движении образ;
- импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе изученных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные движения.

6 класс

- описывать факторы здорового образа жизни;
- изучать аэробику и ее разновидность степ - аэробика;
- выразительно выполнять танцевальный материал;
- владеть танцевальной терминологией в рамках программы;
- воспринимать и передавать в движении образ;
- импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе изученных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные движения;
- терминологии танцевальных движений;

– назначению и направленности упражнений и гимнастических комплексов для оздоровления занимающихся;

7 класс

– описывать факторы здорового образа жизни;
– танцы пройденные по программе;
– корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;

– согласовывать собственное исполнение с коллективом;
– выполнять тренировочные упражнения под музыку;
– самостоятельно с классом проводить тренировочные упражнения;
– выполнять упражнения разминки на основе современного танца;
– самостоятельно работать над развитием силы, выразительности и координацией движений;

8 класс

– корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;

– согласовывать собственное исполнение с коллективом;
– ритмично двигаться;
– в исполняемых движениях выделять затруднения и самостоятельно над ними работать;

– анализировать музыкальный материал;
– работать над техникой исполнения танцевального репертуара;
– уважительно реагировать на замечания учителя и школьников;
– с пониманием относиться к критике в свой адрес, правильно на нее реагировать;

– знать и исполнять все пройденные танцы по программе;
– самостоятельно исполнять изученные элементы народного, бального и современного танца.

9 класс

– владеть навыками импровизации;
– высказывать свои пожелания другим в доброжелательном тоне;
– знать и исполнять все пройденные танцы по программе;
– разрабатывать презентации по теме и выступать с ней перед классом;
– иметь навык активного включения в творческий процесс импровизации.
– Обучающийся получит возможность научиться:
– владеть навыками импровизации;
– иметь опыт концертной практики;
– пополнять свои знания по хореографии на интересующие его темы с помощью интернет ресурсов, книг;

– составлять презентации по заданным темам;
– самостоятельно исполнять изученные элементы народного, бального и современного танца;
– активно и аргументировано принимать участие в беседах, рассуждения и диспутах по пройденным и актуальным темам.

– правильное и выразительное исполнение пройденных танцевально - ритмических, партерных, аэробных и танцевальных движений, танцев разных народов и танцевальных направлений.

– Развито музыкальное восприятие, представление о выразительных средствах музыки. Знание танцевальной терминологии. Умение составить танцевально - ритмическую, партерную, аэробную комбинацию на пройденном материале, или самостоятельное нахождение нового танцевального материала. Имеют навык импровизации и концертной практики, владеют приемами самоанализа и анализа танцевально - ритмической деятельности.

Содержание курса

5 класс

Введение. Что такое ритмическая гимнастика

Техника безопасности на занятиях.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Влияние занятий ритмической гимнастикой на развитие организма.

Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения

Оздоровительно-профилактические подвижные игры.

Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Дифференцированная двигательная деятельность

Имитационные упражнения, упражнения сопряженного и творческого характера

Элементы ритмической гимнастики.

Разучивание комплекса ритмической гимнастики на развитие гибкости.

Имитационные упражнения, упражнения сопряженного и творческого характера

Профилактические и коррекционные упражнения.

Базовые шаги ритмической гимнастики.

Составление комплексов ритмической гимнастики с использованием базовых шагов.

Обучение упражнениям силовой направленности.

Обучение смыкающему и размыкающему танцевальному перестроению.

Разучивание комплекса ритмической гимнастики с сложно – комбинированными упражнениями.

Показательные выступления

Представление танцевальных композиций.

6 класс

Основы знаний по ритмической гимнастике

Правила безопасности при работе в танцевальном зале.

Назначение и направленность танцевальных упражнений.

ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве

ОРУ различной направленности.

Стойка на руках, кувырки.

Упражнения для развития скоростно- силовых способностей.

Упражнения с предметами

Суставная гимнастика, упражнения для рук и ног.

Упражнения для рук и ног с мячиком.

Упражнения с эспандером.
Упражнения со скакалкой.
Прыжковые упражнения.
Свободный вис на гимнастической стенке.

Ритмико- гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)

Основные упражнения по азбуке хореографии.
Танцевальные позиции головы, рук, ног.

Танцевальные упражнения

Различные виды остановок в движениях.
Обучение танцевальному перестроению.
Танец произвольной композиции.
Контроль за дыханием и пульсом.

Показательные выступления

Представление танцевальных композиций.

7 класс

Введение. Что такое ритмическая гимнастика

Техника безопасности на занятиях.
Способы самостоятельной двигательной деятельности
Влияние занятий ритмической гимнастикой на развитие организма.

Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения

Оздоровительно-профилактические подвижные игры.
Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки
Общеразвивающие упражнения без предметов.
Общеразвивающие упражнения с предметами.

Дифференцированная двигательная деятельность

Имитационные упражнения, упражнения сопряженного и творческого характера

Элементы ритмической гимнастики

Разучивание комплекса ритмической гимнастики на развитие гибкости.

Имитационные упражнения, упражнения сопряженного и творческого характера

Профилактические и коррекционные упражнения.

Базовые шаги ритмической гимнастики.

Составление комплексов ритмической гимнастики с использованием базовых шагов.

Обучение упражнениям силовой направленности.

Обучение смыкающему и размыкающему танцевальному перестроению.

Разучивание комплекса ритмической гимнастики с сложно – комбинированными упражнениями.

Показательные выступления

Представление танцевальных композиций.

8 класс

Основы знаний по ритмической гимнастике

Правила безопасности при работе в танцевальном зале.

Назначение и направленность танцевальных упражнений.

ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве

ОРУ различной направленности.

Стойка на руках, кувырки.

Упражнения для развития скоростно- силовых способностей.

Упражнения с предметами

Суставная гимнастика, упражнения для рук и ног.

Упражнения для рук и ног с мячиком.

Упражнения с эспандером.

Упражнения со скакалкой.

Прыжковые упражнения.

Свободный вис на гимнастической стенке.

Ритмико- гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)

Основные упражнения по азбуке хореографии.

Танцевальные позиции головы, рук, ног.

Танцевальные упражнения

Различные виды остановок в движениях.

Обучение танцевальному перестроению.

Танец произвольной композиции.

Контроль за дыханием и пульсом.

Показательные выступления

Представление танцевальных композиций.

9 класс

Основы знаний по ритмической гимнастике

Правила безопасности при работе в танцевальном зале.

Назначение и направленность танцевальных упражнений.

ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве

ОРУ различной направленности.

Стойка на руках, кувырки, перевороты.

Упражнения для развития скоростно- силовых способностей.

Упражнения с предметами

Суставная гимнастика, упражнения для рук и ног.

Упражнения для рук и ног с мячиком.

Упражнения с эспандером стоя.

Упражнения со скакалкой, растяжки.

Прыжковые упражнения, в движении.

Свободный вис на гимнастической стенке.

Ритмико- гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)

Основные упражнения по азбуке хореографии.

Танцевальные позиции головы, рук, ног.

Танцевальные упражнения

Различные виды остановок в движениях.

Обучение танцевальному перестроению.

Танец произвольной композиции.

Контроль за дыханием и пульсом.

Показательные выступления

Представление танцевальных композиций в группе.

5 класс

Основы знаний

Назначение и направленность танцевальных упражнений

Правила безопасности при работе в танцевальном зале

Упражнения с предметами

Суставная гимнастика, упражнения для рук и ног.

Свободный вис на гимнастической стенке.

Ритмико- гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)

Основные упражнения по азбуке хореографии.

Танцевальные позиции головы, рук, ног.

Танцевальные упражнения

Ритмико-гимнастические упражнения.

Обучение танцевальному перестроению.

Танец произвольной композиции.

6 класс

Основы знаний

Назначение и направленность танцевальных упражнений

Правила безопасности при работе в танцевальном зале

Упражнения с предметами

Суставная гимнастика, упражнения для рук и ног.

Свободный вис на гимнастической стенке.

Ритмико- гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)

Основные упражнения по азбуке хореографии.

Танцевальные позиции головы, рук, ног.

Танцевальные упражнения

Ритмико-гимнастические упражнения.

Обучение танцевальному перестроению.

Танец произвольной композиции.

7 класс

Основы знаний

Назначение и направленность танцевальных упражнений

Правила безопасности при работе в танцевальном зале

Упражнения с предметами

Суставная гимнастика, упражнения для рук и ног.

Свободный вис на гимнастической стенке.

Ритмико- гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)

Основные упражнения по азбуке хореографии.

Танцевальные позиции головы, рук, ног.

Танцевальные упражнения

Ритмико-гимнастические упражнения.

Обучение танцевальному перестроению.

Танец произвольной композиции.

8 класс

Основы знаний

Назначение и направленность танцевальных упражнений

Правила безопасности при работе в танцевальном зале

Упражнения с предметами

Суставная гимнастика, упражнения для рук и ног.

Свободный вис на гимнастической стенке.

Ритмико- гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)

Основные упражнения по азбуке хореографии.

Танцевальные позиции головы, рук, ног.

Танцевальные упражнения

Ритмико-гимнастические упражнения.

Обучение танцевальному перестроению.

Танец произвольной композиции.

9 класс

Основы знаний по ритмической гимнастике

Правила безопасности при работе в танцевальном зале.

Виды ритмической гимнастики.

Упражнения с предметами

Суставная гимнастика, упражнения для рук и ног.

Способность согласовывать движения своего тела с музыкой.

Ритмико- гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)

Композиция из разнообразных движений.

Танцевальные упражнения

Ритмико-гимнастические упражнения.

Согласованность движения своего тела с чувством ритма.

Танец произвольной композиции.

Тематическое планирование

5 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Введение. Что такое ритмическая гимнастика.	3
2	Основные виды движений, подвижные игры.	4
3	Дифференцированная двигательная деятельность.	10
4	Показательные выступления.	1
	Итого	18

6 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний по ритмической гимнастике	2

2	ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве.	3
3	Упражнения с предметами.	6
4	Ритмико- гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера).	2
5	Танцевальные упражнения.	4
6	Показательные выступления	1
	Итого	18

7 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Введение. Что такое ритмическая гимнастика.	3
2	Основные виды движений, подвижные игры.	4
3	Дифференцированная двигательная деятельность.	10
4	Показательные выступления.	1
	Итого	18

8 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний по ритмической гимнастике	2
2	ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве.	3
3	Упражнения с предметами.	6
4	Ритмико- гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера).	2
5	Танцевальные упражнения.	4
6	Показательные выступления	1
	Итого	18

9 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний по ритмической гимнастике	2
2	ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве.	3
3	Упражнения с предметами.	6
4	Ритмико- гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера).	2
5	Танцевальные упражнения.	4
6	Показательные выступления	1

	Итого	18
--	--------------	-----------

5 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний по ритмической гимнастике	2
2	Упражнения с предметами	2
3	Ритмико- гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)	2
4	Танцевальные упражнения	3
	Итого	9

6 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний по ритмической гимнастике.	2
2	Упражнения с предметами.	2
3	Ритмико- гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)	2
4	Танцевальные упражнения	3
	Итого	9

7 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний по ритмической гимнастике	2
2	Упражнения с предметами	2
3	Ритмико- гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)	2
4	Танцевальные упражнения	3
	Итого	9

8 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний по ритмической гимнастике.	2
2	Упражнения с предметами.	2
3	Ритмико- гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)	2
4	Танцевальные упражнения	3
	Итого	9

9 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний по ритмической гимнастике	2
2	Упражнения с предметами	2
3	Ритмико- гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)	2
4	Танцевальные упражнения	3
	Итого	9