

Приложение к ООП СОО  
Цивильского аграрно-  
технологического техникума  
Минобразования Чувашии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочная деятельность «**Ритмическая гимнастика**»  
10-12 классы  
(очно-заочная форма)

## **Раздел 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- устанавливать значение ритмических упражнениями для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования.
- усиление мотивации к социальному познанию и творчеству;
- осмысленное восприятие всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитие личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры;
- воспитание лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

### **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;

#### ***Познавательные УУД Обучающийся научится:***

- осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые задачи;
- вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества;
- контролировать в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.

#### ***Познавательные УУД Обучающийся научится:***

- осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения.

#### ***Коммуникативные УУД Обучающийся научится:***

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные результаты**

*Обучающийся на базовом уровне научится:*

#### **10 класс**

- объяснять значение здорового образа жизни для благополучия общества и государства;

- раскрывать сущность репродуктивного здоровья;

- распознавать факторы, положительно и отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье;

- стать социально-активной личностью,

- развить художественно-эстетический вкус,

- умение держаться на сцене.

- названия движений нового экзерсиса;

- основные позиции рук и ног в танцах;

- особенности исполнения танца;

#### **11 класс**

- объяснять значение здорового образа жизни для благополучия общества и государства;

- раскрывать сущность репродуктивного здоровья;

- распознавать факторы, положительно и отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье;

- значение слов ритм, акцент, темп;

- новые направления и виды хореографии и музыки;

- жанры музыкальных произведений;

- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;

- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;

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

#### **12 класс**

- объяснять значение здорового образа жизни для благополучия общества и государства;

- раскрывать сущность репродуктивного здоровья;

- распознавать факторы, положительно и отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье;

*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.

## **Раздел 2. Содержание курса**

### **10 класс**

#### **Основы знаний по ритмической гимнастике.**

*Формы организации:* Познавательная беседа.

Правила безопасности при работе в танцевальном зале.

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

#### **Упражнения с предметами.**

Основные виды учебной деятельности: Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Суставная гимнастика, упражнения для рук и ног. Танцевальные шаги с предметами. Суставная гимнастика.

#### **Ритмико- гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера).**

*Основные виды учебной деятельности:* Разучивание отдельных элементов, движений. Соединение и постановка танца. Комбинации движений «открытый шаг», «скрестный шаг». Подчеркивать танцевальную выразительность. Улучшается деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем, повышается работоспособность, укрепляются костные и мышечные ткани.

#### **Танцевальные упражнения.**

Основные виды учебной деятельности: Разучивание танцевальных движений. Движения по диагонали, на координацию. Ритмические танцевальные шаги. Танец произвольной композиции. Развивает танцевальную выразительность, координацию движений, прыгучесть, ориентировку в пространстве;

### **11 класс**

#### **Основы знаний по ритмической гимнастике.**

*Основные виды учебной деятельности:* творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях. Правила безопасности при работе в танцевальном зале. ОРУ. Постановка корпуса, позиции рук и ног.

#### **Упражнения с предметами.**

*Основные виды учебной деятельности:* выполняют приставной шаг, двойной приставной шаг. Танцевальные шаги с предметами. Суставная гимнастика.

**Ритмико - гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера).**

*Основные виды учебной деятельности:* грациозные движения, становятся раскованными, приобретают свободу, координацию, выразительность движений. Комбинации движений «открытый шаг», «скрестный шаг». Изучение комбинаций на основе данных движений.

**Танцевальные упражнения.**

*Основные виды учебной деятельности:* выполняют разновидность ходьбы «ноги врозь - вместе», «шаг захлест». Ритмические танцевальные шаги. Танец произвольной композиции.

**12 класс**

**Основы знаний по ритмической гимнастике.**

Правила безопасности при работе в танцевальном зале.

*Основные виды учебной деятельности:* ОРУ под музыку.

**Упражнения с предметами.**

*Основные виды учебной деятельности:* изучение основного движения танца по одному, в паре. Танцевальные шаги с предметами. Суставная гимнастика.

**Ритмико - гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера).**

*Основные виды учебной деятельности:* выразительно и грамотно исполняют танцевальные композиции. Изучение движений по кругу в парах, в тройке. Подчеркивать танцевальную выразительность.

**Танцевальные упражнения.**

*Основные виды учебной деятельности:* правильное исполнение комбинаций ритмических движений. Ритмические танцевальные шаги, движение рук, ног. Танец произвольной композиции в группе.

### Раздел 3. Тематическое планирование

#### 10 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний по ритмической гимнастике.	2
2	Упражнения с предметами.	4
3	Ритмико - гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера).	6
4	Танцевальные упражнения.	6
	<b>Итого</b>	<b>18</b>

**11 класс**

<b>№ раздела</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Основы знаний по ритмической гимнастике.	2
2	Упражнения с предметами.	4
3	Ритмико - гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера).	6
4	Танцевальные упражнения.	6
	<b>Итого</b>	<b>18</b>

**12 класс**

<b>№ раздела</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Основы знаний по ритмической гимнастике.	2
2	Упражнения с предметами.	4
3	Ритмико - гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера).	6
4	Танцевальные упражнения.	6
	<b>Итого</b>	<b>18</b>

**10 класс**

<b>№ раздела</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>9</b>

**11 класс**

<b>№ раздела</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>9</b>

### 12 класс

<b>№ раздела</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>9</b>