

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
	Итого	18

11 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
	Итого	18

12 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
	Итого	18

10 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

11 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

12 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