

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа с. Широкое»

РАССМОТРЕНО на
заседании педагогического
совета

Протокол № 1 от
31 » августа 2017 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР

31 » августа 2017 г.
Медведева Т.А.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ
«СОШ с. Широкое»

И.И. Сошкин

приказ от 31 » августа 2017 г. № 163



Рабочая программа

по спортивному кружку «Ритмическая гимнастика»

Уровень обучения (класс) основное общее образование 9-11 класс

Общее количество часов: 35

Количество часов в неделю: 1 Уровень базовый

Рабочая программа по физической культуре в 9 - 11 классах разработана на основе: Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования;

Комплексная программа физического воспитания, под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича, издательство «Просвещение», 2014 г.

с. Широкое
2017 г

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Ритмическая гимнастика» для 9-11 классов на 2017-2018 учебный год разработана в соответствии с требованиями **федерального государственного образовательного стандарта** основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2014 г.), с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 9-11 классы. - М.: Просвещение, 2015 год), учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 9-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014).

Цель изучения учебного предмета «Ритмическая гимнастика» в системе основного общего образования

Реализации рабочей программы предмета «Ритмическая гимнастика» - развитие хореографических, музыкально – творческих способностей и эмоционального мира, обучающихся через приобщение к различным видам танцевальных направлений.

Задачи учебного курса «Ритмическая гимнастика»:

- дать представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки.
- использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития воспитанников, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей воспитанников в области истории, географии, литературы, фольклора;
- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности;
- обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- обеспечить эмоциональную разгрузку воспитанников, воспитать культуру эмоций;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;

- увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной

деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды пластической и хореографической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов танца, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности

«Ритмическая гимнастика в школе» содержит следующие разделы:

- оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве;
- упражнения с предметами;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера);
- бальные танцы и элементы хореографии;
- танцевальные упражнения, народный и современный танец.

Общим для всех разделов программы является использование специальных упражнений для согласования движений с музыкой (в разделе ритмическая гимнастика).

Упражнения подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др). Они помогают учащимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения.

Логика построения программы соответствует педагогическим принципам дидактики и 11 специальным требованиям в обучении (непрерывность, целостность, личностно-ориентированный процесс обучения и др).

Учитываются возрастные особенности детей, развитие их основных движений, возможности музыкального восприятия.

Раздел "Оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве" включает следующие виды упражнений: ОРУ в положении стоя (для развития силы и подвижности в суставах, упражнения для рук и плечевого пояса в различных направлениях, ОРУ в положении сидя и лежа, упражнения на растягивание в различных исходных положениях, упражнения на расслабление и восстановление дыхания, упражнения в ходьбе на месте и в движении, бег, прыжки общеразвивающего и танцевального характера, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами.

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения с элементами хореографии» содержит упражнения и комплексы упражнений танцевального характера, ритмические танцы, упражнения с элементами тренажера классического экзерсиса- упражнения, которые могут выполняться как у опоры, так и в середине зала. В их число входят упражнения для ног,

для рук и корпуса, повороты, прыжки. Большое внимание в этом разделе программы следует уделять выработке правильной осанки и положения головы: arlomb- отвесное (вертикальное) положение, уверенность, умение «подать себя». Осваиваются сочетания шагов: шаги галопа, польки, тройной ход, голубец (coup de talon), шассе (chasse), баланс (balance), па де баск (pas de basque), па де буре (pas de bourree) и др.

Раздел «Бальные танцы и элементы хореографии» отражает танец как одну из бытовых форм хореографии. В содержание программы входят классические (отечественные и зарубежные) бальные танцы, простейшие фигуры и соединения европейских и латиноамериканских танцев.

Раздел «Народный и современный танец» отражает русский характерный танец, танцы народов мира, джазовые танцы и современные направления — элементы диско и хип-хопа.

При составлении тематического планирования необходимо учитывать особенности психологического и физического развития учащихся среднего школьного возраста, цель занятий — формирование интереса к

систематическим занятиям физическими упражнениями, умение мобилизовать себя на преодоление трудностей. Для среднего школьного возраста ведущим фактором, организующим внимание, является форма подачи учебного материала, поэтому большее количество времени будет направлено на усвоение общеукрепляющих и общеоздоравливающих упражнений.

Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	История возникновения и развития основных направлений современной хореографии.	1		
2	Поклон. Постановка корпуса.	1		
3	Позиции ног, рук в современной хореографии.	1		
4	Разучивание разминки в современном стиле.	1		
5	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1		
6	Разновидности приставных шагов, танцевальные комбинации.	1		
7	Танцевальные комбинации из приставных шагов. Отработка.	1		
8	Приставной шаг вперед, назад с правой, левой ноги, в сторону, диагональ. «Квадрат» с правой, левой ноги.	1		
9	Музыкальные, танцевальные темы. Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1		
10	Основы классического танца. Повторение.	1		
11	Основная комбинация из танца «Вальс» с поворотом. Основная комбинация из танца «Вальс» в паре.	1		
12	Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительно отношение партнёров друг к другу. Ведущая роль партнёра.	1		
13	Вальсовая комбинация с маленьким квадратом. Вальсовая комбинация с большим квадратом. Осевой шаг, проходящий.	1		
14	«Вальсовая дорожка», «окошко», «квадрат» в паре. Отработка вальсовых движений.	1		
15	«Лодочка» balance. Координация движения. Упражнения на равновесие.	1		

16	Понятия: действие, вариация, композиция. Бальные танцы. История. Основные элементы.	1		
17	Ритмический фокстрот. Медленный вальс.	1		
18	Партерный экзерсис: упражнения из разных положений.	1		
19	Элементы джазовой разминки.	1		
20	Различные виды остановок в тактировании.	1		
21	Танцевальные позиции ног: 1, 2, 3, 6-ая. Танцевальные позиции рук. Поклоны и реверансы.	1		
22	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1		
23	Элементы народного характерного танца. Русский хоровод.	1		
24	Разучивание элементов русского хоровода.	1		
25	Основные движения русского танца.	1		
26	Танцевальная композиция.	1		
27	Элементы акробатики и художественной гимнастики.	1		
28	Игровой стретчинг.	1		
29	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1		
30	Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей.	1		
31	Танцевальный этюд.			
32	Импровизация. Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.	1		
33	Исполнительское мастерство танцора. Понятий о природных задатках танцора, о профессиональном мастерстве танцора, правила танцевального этикета.	1		
34	Ритмические комбинации сольные.	1		

35	Заключительная беседа обучающимися, закрепление разученных танцевально-ритмических композиций.	1		
-----------	--	----------	--	--

Лист корректировки

[illegible]
