

Приложение к ООП НОО

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №358  
Московского района Санкт-Петербурга

**Рассмотрена и принята**

Решением Педагогического совета  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной  
школы №358 Московского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол №1 от 30.08.2023г.

**Утверждена**

Приказом по Государственному  
бюджетному общеобразовательному  
учреждению  
средней общеобразовательной школе  
№358  
Московского района Санкт-Петербурга  
Приказ № 555 о/д от 30.08.2023г.



Подписано цифровой подписью:  
Директор ГБОУ СОШ № 358  
DN: с n=Директор ГБОУ СОШ  
№358 Е.А. Артюхина, о=ГБОУ  
СОШ №358 Московского района  
Санкт-Петербурга,  
[email=school358spb@mail.ru](mailto:school358spb@mail.ru)  
с=RU  
Дата: 2024.08.30 10:44:23 +03 '00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Основы ритмопластики»**  
для обучающихся 1-х классов  
срок реализации – 1 год

Составитель: Жеганова Инга Сергеевна  
преподаватель дополнительного  
образования

Санкт-Петербург  
2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Основы ритмопластики» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 г.), на основе авторских программ Барышниковой Т. «Азбука хореографии» и Богомоловой Л. «Танец: ритм и пластика», планируемых результатов начального общего образования, с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания и учитывает психолого-педагогические особенности младших школьников.

Программа разработана в соответствии с положением о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП начального общего, основного общего и среднего общего образования педагогов ГБОУ СОШ № 358 Московского района Санкт-Петербурга, с учетом основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ №358.

Настоящая программа является составной частью основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ №358 Московского района Санкт-Петербурга (содержательный раздел).

### Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Основы ритмопластики»

Ритмопластика - система физических упражнений, обычно выполняемых под музыку, для всестороннего гармонического развития тела, она обладает скрытыми резервами для развития и воспитания учеников. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ученика, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми.

Ритмопластика воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ученика, для его гармоничного духовного и физического развития.

#### Цели и задачи

Основными **целями** курса «Основы ритмопластики» для 1 класса, в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, являются:

выявление, раскрытие и развитие хореографических способностей каждого ученика, через ритмопластику.

Соответственно, **задачами** данного курса являются:

1. Ознакомить учеников с простейшими элементами музыкальной грамоты.
2. Формирование базового комплекса знаний, умений и навыков.
3. Помочь обучающимся методически грамотно выполнять различные упражнения.
4. Развить психофизические характеристики (шаг, гибкость, память, внимание, координацию и т. д.).
5. Сформировать двигательные навыки.
6. Выработать правильную осанку.
7. Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
8. Эмоционально раскрепостить ребенка;
9. Учить оценивать свои поступки, чутко относиться к творчеству сверстников.
10. Воспитывать умение работать в коллективе, радоваться успехам других.

## Место курса внеурочной деятельности «Основы ритмопластики» в учебном плане

Курс внеурочной деятельности «Основы ритмопластики» предназначен в качестве курса по выбору художественно-эстетического творческого направления для учащихся 1 классов.

Возраст учащихся 7 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Программа внеурочной деятельности представлена модулем, который реализуется в течение одной четверти и рассчитан на 16 часов (18 часов в третьей четверти) из расчета 2 часа в неделю. Один час отводится на изучение теоретического материала, один час на практические занятия. Часы практических занятий будут использованы для: игровых разминок, изучению ритмического рисунка и пластической хореографии

Для реализации рабочей программы (в особом случае) будет применено электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

## Содержание внеурочного курса «Основы ритмопластики» (1,2,4 модуль)

№ п/п	Раздел	Основные изучаемые вопросы
1.	Техника безопасности. Вводное занятие Развитие ритмичности ребенка	Правила техники безопасности. Знакомство воспитанников с правилами, этапами, целями и задачами занятий. Изучение темпов: - ярко-контрастный - умеренный - умеренно- быстрый, умеренно медленный Динамика: громко, тихо Знакомство с характером музыки различных стилей: народные плясовые мелодии, классическая, марши, вальсы, современная, детские песни, диско-музыка. Музыкальные размеры в движении (2/4, 4/4)
2.	Развитие пластичности и гибкости	Объяснение инструкций к координационным движениям. Правила разновидности движения на координацию. Выполнение основных видов движений в медленном, умеренном темпах. Четкая координация движений с музыкой).
3.	Развитие координации движений	Объяснение правил к движениям направленные на развитие гибкости. Разновидности пластических движения. Волнообразные движения; Равновесие. Повороты с переступанием, прыжком, скрестный поворот. Простейшие упражнения на дыхание: Комплекс йоги и практики Баланс 4-х стихий
4.	Музыкально-подвижные игры	Объяснение инструкций к играм. Правила игры. Разновидности игр. Игры по перемещению в пространстве «Летчики, на аэродром», «Принцессы и драконы», «Дирижер" (замри)». Игры-эстафеты: для развития скоростно-силовых качеств: «Кто что услышал» «салки в два круга», «успей занять свое

		место», «цапли». Танцевальные игры с актерской задачей (выразить радость, грусть) Музыкально-танцевальные импровизации («Отражение», «Манипуляция»)
5.	Итоговое занятие	Подведение итогов работы

### Содержание внеурочного курса «Основы ритмопластики» (3 модуль)

№ п/п	Раздел	Основные изучаемые вопросы
1.	Техника безопасности. Вводное занятие Развитие ритмичности ребенка	Правила техники безопасности. Знакомство воспитанников с правилами, этапами, целями и задачами занятий. Изучение темпов: - ярко-контрастный - умеренный - умеренно- быстрый, умеренно медленный Динамика: громко, тихо Знакомство с характером музыки различных стилей: народные плясовые мелодии, классическая, марши, вальсы, современная, детские песни, диско-музыка. Музыкальные размеры в движении (2/4, 4/4)
2.	Развитие пластичности и гибкости	Объяснение инструкций к координационным движениям. Правила разновидности движения на координацию. Выполнение основных видов движений в медленном, умеренном темпах. Четкая координация движений с музыкой).
3.	Развитие координации движений	Объяснение правил к движениям направленные на развитие гибкости. Разновидности пластических движения. Волнообразные движения; Равновесие. Повороты с переступанием, прыжком, скрестный поворот. Простейшие упражнения на дыхание: Комплекс йоги и практики Баланс 4-х стихий
4.	Музыкально-подвижные игры	Объяснение инструкций к играм. Правила игры. Разновидности игр. Игры по перемещению в пространстве «Летчики, на аэродром», «Принцессы и драконы», «Дирижер" (замри)». Игры-эстафеты: для развития скоростно-силовых качеств: «Кто что услышал» «салки в два круга», «успей занять свое место», «цапли». Танцевальные игры с актерской задачей (выразить радость, грусть) Музыкально-танцевальные импровизации («Отражение», «Манипуляция»)

5.	Итоговое занятие	Подведение итогов работы
----	------------------	--------------------------

### Планируемые результаты

Программа обеспечивает достижение первоклассниками следующих личностных, метапредметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

##### **Гражданско-патриотическое воспитание:**

- осознавать себя как члена семьи, общества и государства;
- понимание необходимости уважительного отношения к культуре России.

##### **Духовно-нравственное воспитание:**

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- осознавать личную ответственность за свои поступки;
- знание основ танцевальной этики;
- представление о культуре общения и взаимодействия с другими людьми.

##### **Эстетическое воспитание:**

- представление о красоте движения;
- представление об эстетических элементах танцевальной деятельности;
- получение удовольствия от процесса творческого самовыражения;

#### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия:**

- упражнения на мышечную свободу
- упражнения на внимание, координацию, ритмику и пластику;
- понимание двигательной активности как важного компонента здоровья;
- знания о правилах здорового образа жизни;
- основы психических и нравственных качеств;
- желание применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

##### **Трудовое воспитание:**

- уважительное отношение к своему и чужому труду в процессе партнерского и коллективного взаимодействия.
- желание организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- умения взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения танцевальных игр и соревнований.

##### **Ценности научного познания:**

- сформированность познавательных мотивов; интерес к новому
- возможность применить в жизни опыт выступления на сцене.
- использовать упражнения для снятия мышечных зажимов.

##### **Метапредметные результаты:**

###### Универсальные учебные регулятивные действия:

###### самоорганизация:

1. планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
2. планировать общую цель и пути её достижения;
3. распределять функции и роли в совместной деятельности;
4. оценивать собственное поведение и поведение партнёра и внесение необходимых коррективов;
5. планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

###### самоконтроль (рефлексия):

1. адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
2. умение учитывать выделенные учителем ориентиры действия;
3. владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
4. давать адекватную оценку ситуации и предлагать план её изменения;
5. различать способ и результат действия.

#### **Универсальные учебные коммуникативные действия**

##### общение:

1. преодоление эгоцентризма в пространственных и межличностных отношениях;
2. учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
3. слушать и понимать речь других;
4. совместно договариваться о правилах работы в группе.

##### совместная деятельность:

1. адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
2. совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
3. понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
4. учиться выполнять различные роли в группе.

#### **Универсальные учебные познавательные действия:**

##### работа с информацией:

1. добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу;
2. перерабатывать полученную информацию, делать выводы.

##### базовые логические действия:

1. выбор оснований и критериев для сравнения;
2. устанавливать причинно-следственные связи.

#### **Предметные результаты:**

##### *Обучающиеся научатся:*

1. музыкально-ритмической координации, т. е. произойдет развитие музыкального слуха, чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой, двигаться под музыку;
2. пользоваться танцевальной терминологией (названия танцевальных фигур);
3. этикету общения с педагогом и в детском коллективе.
4. нервной координации, т.е. умению схватывать движение, умению сохранять позу, устойчивость, равновесие, и всё то, что связано с работой вестибулярного аппарата;
5. развивать собственные физические данные (танцевального шага, подъёма, выворотности, пластики, гибкости, общее укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие эластичности мышц и подвижности суставов).

##### *Обучающиеся получат возможность научиться:*

1. исполнять танцевальную программу первых трёх (четырёх) ступеней мастерства;
2. самостоятельно составлять танцевальные композиции;
3. «слушать музыку».
4. психологической концентрации;
5. способам мышечного напряжения и расслабления;
6. танцевальной координации;
7. общению в паре и в детском коллективе.

**Тематическое планирование курса «Основы ритмопластики»,  
для 1 класса  
(1,2,4 модуль)**

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Техника безопасности. Вводное занятие Развитие ритмичности ребенка	1	Познавательная	Беседа, практика, наблюдение.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	Развитие пластичности и гибкости	4	Познавательная, игровая	Беседа, практика	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	Развитие координации движений	4	Познавательная, игровая	Беседа, практика	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	Музыкально-подвижные игры	6	Познавательная, игровая, досугово-развлекательная	Практическое занятие, занятие спектакль, театрализация по ролям	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	Обобщающее итоговое занятие	1	Игровая, познавательная	Показательный урок.	
	<b>ИТОГО: 16 ЧАСОВ</b>				

**Тематическое планирование курса «Основы ритмопластики», для 1 класса  
(3 модуль)**

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Техника безопасности. Вводное занятие Развитие ритмичности ребенка	1	Познавательная	Беседа, практика, наблюдение	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	Развитие пластичности и гибкости	6	Познавательная, игровая	Беседа, практика	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	Развитие координации движений	5	Познавательная, игровая	Беседа, практика	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	Музыкально-подвижные игры	5	Познавательная, игровая, досугово-	Практическое занятие, занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

			развлекательная	спектакль ,театрализация по ролям	
5.	Обобщающее итоговое занятие	1	Игровая, познавательная	Показательный урок.	
	ИТОГО: 18 ЧАСОВ				

### Поурочное планирование (1,2,4 модуль)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Эл. учебно- методич.материалы	Дата изучения	
				План	Факт
1.	Охрана труда. Техника безопасности. Вводное занятие. Развитие ритмичности ребенка	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
2.	Развитие пластичности и гибкости	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
3.	Развитие координации движения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
4.	Упражнения на развитие ритмичности, координации движений, пластичности и гибкости	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
5.	Музыкально подвижные игры: «Салочки», «Электричка», «Где-то на белом свете»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
6.	Музыкально-танцевальные импровизации	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
7.	Музыкально-танцевальные импровизации	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
8.	Упражнения на развитие ритмичности, координации движений, пластичности и гибкости	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
9.	Развитие ритмичности ребенка	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
10.	Развитие пластичности и гибкости	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
11.	Развитие координации движения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
12.	Упражнения на развитие ритмичности, координации движений, пластичности и гибкости	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
13.	Музыкально подвижные игры: «Салочки»,	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		



	«Электричка», «Где-то на белом свете»				
14.	Музыкально-танцевальные импровизации	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
15.	Музыкально-танцевальные импровизации	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
16.	Итоговая занятие	1			

### Поурочное планирование (3 модуль)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Эл. учебно-методич. материалы	Дата изучения	
				План	Факт
1.	Охрана труда. Техника безопасности. Вводное занятие. Развитие ритмичности ребенка	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
2.	Развитие пластичности и гибкости	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
3.	Развитие координации движения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
4.	Упражнения на развитие ритмичности, координации движений, пластичности и гибкости	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
5.	Музыкально подвижные игры: «Салочки», «Электричка», «Где-то на белом свете»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
6.	Музыкально-танцевальные импровизации	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
7.	Музыкально-танцевальные импровизации	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
8.	Упражнения на развитие ритмичности, координации движений, пластичности и гибкости	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
9.	Развитие ритмичности ребенка	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
10.	Развитие пластичности и гибкости	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
11.	Развитие координации движения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
12.	Упражнения на развитие ритмичности, координации движений, пластичности и гибкости	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

13.	Музыкально подвижные игры: «Салочки», «Электричка», «Где-то на белом свете»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
14.	Музыкально-танцевальные импровизации	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
15.	Музыкально-танцевальные импровизации	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
16.	Упражнения на развитие ритмичности, координации движений, пластичности и гибкости	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
17.	Развитие пластичности и гибкости	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
18.	Итоговый урок.				

## Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

### Методические материалы для учителя

1. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М. «Терра – спорт» Крючик Е.С.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб, 1996.
3. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. – М., 1997.
4. Далькроз. Музыка, ритмика и толпа. — «Жизнь искусства», 1924, № 1-13, с.12
5. Коренева Т.Ф. "Музыкальный ритм движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста", М.: 2001, "Владос"
6. Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития двигательных способностей «Министерство Российской Федерации Красноярский гос. Педагогический университет» 2004г. Савчук А.Н.
7. Суриц Е. Пластический и ритмопластический танец: его жизнь и судьба в России. // Советский балет. – 1988. – №6. – С. 47.
8. Сюжетно-ролевые игры: приложение к методике игрового стрейтчинга. – СПб., 1996.
9. Шапцева Н.Н. Наш выбор – здоровье. – Волгоград: Учитель, 2009.

### *Интернет-ресурсы и образовательные Интернет-порталы.*

1. Журнал «Начальная школа» [www.openworld/school](http://www.openworld/school)
2. Коллекция «Мировая художественная культура» <http://www.art.september.ru>
3. Музыкальная коллекция Российского общеобразовательного портала <http://www.musik.edu.ru>
4. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru>
5. Сайт Министерства образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru>
6. Сайт Рособразования <http://www.ed.gov.ru>
7. Сайт "Начальная школа" .- Режим доступа: <http://1-4.prosv.ru>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Сайт Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>