

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. Аргюхина, 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 2-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 2 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-эстетическое творческое направление для учащихся 2 классов.

Возраст учащихся 8 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Программа внеурочной деятельности представлена модулем, который реализуется в течение одной четверти и рассчитан на 16 часов (20 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.

Формы организации внеурочной деятельности «Основы ритмопластики» – групповая (игра, диалог).

Содержание курса внеурочной деятельности «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 второклассниками 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 получают 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.

Формы фиксации и оценивания результатов по курсу внеурочной деятельности

«Основы ритмопластики»

1. Наблюдение, опросы
2. Игровые задания
3. выступления перед учениками

Используемые формы промежуточной аттестации:

4. Беседы, тренинги, игровых занятий, выполнения творческих заданий, выполнение заданных упражнений

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала занятия внеурочной деятельности предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками;
- побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного материала через демонстрацию детям положительных примеров;
- применение на занятии интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы.

**Тематическое планирование курса «Основы ритмопластики»
для 2 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	1	Познавательная	Беседа, практика	https://resh.edu.ru/

	ребенка				
2.	Развитие пластичности и гибкости	4	Познавательная, игровая	Беседа, практика	https://resh.edu.ru/
3.	Развитие координации движений	4	Познавательная, игровая	Беседа, практика	https://resh.edu.ru/
4.	Музыкально-подвижные игры	6	Познавательная, игровая, досугово-развлекательная	Практическое занятие, занятие спектакль, театрализация по ролям	https://resh.edu.ru/
5.	Обобщающее итоговое занятие	1	Игровая, познавательная	Показательный урок.	
	ИТОГО: 16 ЧАСОВ				

**Тематическое планирование курса «Основы ритмопластики», для 2 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	https://resh.edu.ru/
2.	Развитие пластичности и гибкости	5	Познавательная, игровая	Беседа, практика	https://resh.edu.ru/
3.	Развитие координации движений	6	Познавательная, игровая	Беседа, практика	https://resh.edu.ru/
4.	Музыкально-подвижные игры	7	Познавательная, игровая, досугово-развлекательная	Практическое занятие, занятие спектакль, театрализация по ролям	https://resh.edu.ru/
5.	Обобщающее итоговое занятие	1	Игровая, познавательная	Показательный урок.	
	ИТОГО: 20 ЧАСОВ				

Поурочное планирование (1,2,4 модуль)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Эл.учебно-образов. материалы	Дата изучения	
				План	Факт
1.	Вводное занятие. Охрана труда. Техника безопасности. Развитие ритмичности ребенка	1	http://www.edu.ru		
2.	Развитие пластичности и гибкости	1	https://resh.edu.ru/		
3.	Развитие координации движения	1	https://resh.edu.ru/		
4.	Упражнения на развитие ритмичности, координации движений, пластичности и гибкости	1	https://resh.edu.ru/		
5.	Музыкально подвижные игры: «Летчики, на аэродром», «Принцессы и драконы», «Дирижер" (замри)».	1	https://resh.edu.ru/		
6.	Музыкально-танцевальные импровизации	1	https://resh.edu.ru/		
7.	Музыкально-танцевальные импровизации	1	https://resh.edu.ru/		
8.	Упражнения на развитие ритмичности, координации движений, пластичности и гибкости	1	https://resh.edu.ru/		
9.	Развитие ритмичности ребенка	1	https://resh.edu.ru/		
10.	Развитие пластичности и гибкости	1	https://resh.edu.ru/		
11.	Развитие координации движения	1	https://resh.edu.ru/		
12.	Упражнения на развитие ритмичности, координации движений, пластичности и гибкости	1	https://resh.edu.ru/		
13.	Музыкально подвижные игры «Принцессы и драконы», «Дирижер" (замри)».	1	https://resh.edu.ru/		
14.	Музыкально-танцевальные	1	https://resh.edu.ru/		

	импровизации				
15.	Музыкально-танцевальные импровизации	1	https://resh.edu.ru/		
16.	Итоговая занятие	1			

Поурочное планирование (3 модуль)

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

13.	Музыкально подвижные игры: «Салочки», «Электричка», «Где-то на белом свете»	1	https://resh.edu.ru/		
14.	Музыкально-танцевальные импровизации	1	https://resh.edu.ru/		
15.	Музыкально-танцевальные импровизации	1	https://resh.edu.ru/		
16.	Упражнения на развитие ритмичности, координации движений, пластичности и гибкости	1	https://resh.edu.ru/		
17.	Развитие пластичности и гибкости	1	https://resh.edu.ru/		
18.	Развитие координации движения.	1	https://resh.edu.ru/		
19.	Закрепление изученного материала	1	https://resh.edu.ru/		
20.	Итоговый урок.	1			

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Методические материалы для учителя

Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М. «Терра – спорт» Крючик Е.С.

Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб, 1996.

Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. – М., 1997.

Гимнастика – учебник для техникумов физической культуры М. «Физическая культура и спорт» 1985г. Брыкин А.Т.

Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавина, О.В.

Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М.:

Издательский центр «Академия», 2002г.

Далькроз. Музыка, ритмика и толпа. — «Жизнь искусства», 1924, № 1-13, с.12

Коренева Т.Ф. "Музыкальный ритм движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста", М.: 2001, "Владос"

Мур А. Пересмотренная техника в стандартных танцах. – СПб., 1996.

Нетрадиционные виды гимнастики М. «Просвещение» 1992г. Смольский В.М.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития двигательных способностей «Министерство Российской Федерации Красноярский гос. Педагогический университет» 2004г. Савчук А.Н.

Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики — «Здоров'я», Киев, 1986.

Суриц Е. Пластический и ритмопластический танец: его жизнь и судьба в России. // Советский балет. – 1988. – №6. – С. 47.

Сюжетно-ролевые игры: приложение к методике игрового стрейтчинга. – СПб., 1996.

Шапцева Н.Н. Наш выбор – здоровье. – Волгоград: Учитель, 2009.

Интернет-ресурсы и образовательные Интернет-порталы.

Журнал «Начальная школа» www.openworld/school

Коллекция «Мировая художественная культура» <http://www.art.september.ru>

Музыкальная коллекция Российского общеобразовательного портала

<http://www.musik.edu.ru>

Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru>

Сайт Министерства образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru>

Сайт Рособразования <http://www.ed.gov.ru>

Сайт "Начальная школа».- Режим доступа: <http://1-4.prosv.ru>

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

Сайт Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>