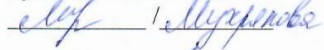


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей «Звезда»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель ШМО



Протокол № 1 от
«30» августа 2023г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР
МАОУ «Лицей «Звезда»



«31» августа 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МАОУ «Лицей
«Звезда»

 И.В. Захарова

Приказ № 585 от
«31» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочного курса по ритмике

«Импульс»

основное общее образование, 7 класс

МО «Город Саратов»
2023 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Учебным планом на 2023-2024 учебный год МАОУ «Лицей «Звезда».
- СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
- Программа основной образовательной программы МАОУ «Лицей «Звезда», утвержденной приказом № 573 от 31.08.2023.

Цель курса: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи курса:

1. Формировать:

- двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку.
- представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма.

2. Развивать:

- основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
- умение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.

3. Способствовать:

- развитию личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- организованной, гармонически развитой личности.
- положительной психологической атмосфере в классе.

Место курса в плане внеурочной деятельности МАОУ «Лицей «Звезда»: учебный курс предназначен для обучающихся 7-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/ 34 часа в 7-х классах.

Формы и режим занятий. Ведущей формой организации занятий является групповая.

Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической. Теоретическую часть педагог планирует с учётом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей обучающихся.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Формы: беседы, игры, соревнования, конкурсы, дискуссии, викторины. Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций ФООП ООО. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;

в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Основные ценности

Спортивно-оздоровительные:

- ориентация в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», занятия по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрытие понятия: синхронно, выворотное, музыкально, ритмично;
- ориентация в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики; связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- осуществление поиска информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

Личностные универсальные:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

Регулятивные универсальные:

- соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватное восприятие предложения и оценки учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивание правильности выполнения действия;
- проявление инициативы в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организация и проведение игры на переменах с музыкальным сопровождением;
- самостоятельное адекватное оценивание правильности выполнения упражнений, заданий учителя

Коммуникативные универсальные:

- учитывание разных мнений и стремление к координации различных позиций в сотрудничестве;
- контролирование действия партнёра в парных упражнениях;
- взаимный контроль при проведении диагностики;

2.Содержание курса внеурочной деятельности

Вводное занятие.

Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.

Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.

Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.

Практические занятия:

Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино» и «фанк». Составление комплексов вместе с учителем и в группах. В партерной гимнастике: «крокодил», «падение с вылетом». Сказочная аэробика включает имитацию движений разных сказочных и мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец, Добрыня Никитич, Баба Яга, Кашей Бессмертный, Кикимора, Леший.

Танцевальная азбука.

История русского танца. Позиции классического танца. Вальс, история танца.

Стиль хип-хоп.

Практические занятия:

Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Элементы русской кадрили, элементы русского танца: «бегунок», «бочка»,

«косичка», рисунок «корзинка». Танцы разных народов: элементы восточного танца, ирландского танца. «Хип-хоп».

Ритмическая гимнастика с предметами.

История гимнастики. Групповые виды гимнастики.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках. Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.

Игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Крокодил». Беговые игры: «Найди пару», «Русская лапта». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Скала». Танцевальные игры: «За лидером».

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

Метапредметные результаты

Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

Предметные результаты

Выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение

4. Тематическое планирование

7-е классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы
1	Вводное занятие.	1
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.	10
3	Танцевальная азбука	9
4	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.	10
5	Игры.	4
	Итого	34