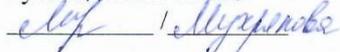


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей «Звезда»

«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,

среднее общее образование

9,11 классы

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".
- Программы воспитания ООП и СОО 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 9-х и 11 классов; рассчитан на 1 час в неделю/ 34 часа в 9 классах и 1 час в неделю/ 34 часа в 11 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 ФОП ООО и ФОП СОО. 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.

Практические занятия:

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

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. Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

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

Тематическое планирование рассчитано на 34 часа в год в 9-х классах.

9-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

11-е классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы
1	Вводное занятие.	1
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.	8
3	Танцевальная азбука	11
4	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.	12
5	Игры.	2
	Итого	34