

Приложение к ООП СОО  
УТВЕРЖДАЮ  
директор МАОУ СОШ № 4  
Виноградов М.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Держи ритм»**  
**11 класс**

**Калининград, 2023**

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Держи ритм»**

### **Личностные результаты:**

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекция осанки и телосложения,
- расширение двигательного опыта,
- совершенствование функциональных возможностей организма,
- создание представления об индивидуальных физических возможностях организма,
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, - формирование знаний, умений и навыков в области движений, танца и музыки,
- формирование правильной осанки и культуры движений,
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.
- содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, гибкости, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях,
- содействовать развитию творческих и созидательных способностей — мышления, воображения, находчивости, познавательной активности,
- обучить основным танцевальным направлениям,
  - обучить технике выполнения танцевальных движений,
  - обучить практическому применению теоретических знаний.
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств,
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей,
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления,
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера
- формирование индивидуально-личностных позиций обучающихся,
- формирование здорового образа жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- определение адекватных имеющимся организационным и материально-техническим условиям способов решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;
- самостоятельная организация и выполнение различных творческих работ по созданию продуктов;
- осознанное использование художественных средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных);
- организация учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками; согласование и координация совместной познавательно-трудовой деятельности с другими ее участниками;
- объективное оценивание вклада своей познавательно-трудовой деятельности в решение общих задач коллектива;
- оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения;
- соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда;
- соблюдение норм и правил культуры труда;
- оценивание своей познавательно-трудовой деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей по принятым в обществе и коллективе требованиям и принципам;
- формирование и развитие творческого мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;
- готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео-сопровождением;
- соблюдать нормы этики и этикета.

### ***Коммуникативные УУД:***

- *владение культурой речи, ведение диалога* в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания интереса и уважения;
- *владение умением вести дискуссию*, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### **Регулятивные УУД:**

- формирование умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности);
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план).

#### **Познавательные УУД:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных способностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- извлекать информацию, представленную в разных формах;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

#### **Предметные результаты:**

##### **в познавательной сфере:**

- сформированность целостного представления об окружающей действительности;
- становление внутренней установки личности поступать согласно своей совести, воспитание нравственности, основанной на духовных традициях народов России;
- овладение практическими умениями и навыками в восприятии, анализе и оценке произведений искусства;
- овладение элементарными практическими умениями и навыками в различных видах художественной деятельности;

- сформированность умений устанавливать взаимосвязь знаний по разным учебным предметам для решения прикладных учебных задач;
- сформированность первоначальных представлений о роли искусства танца в жизни человека, его роли в духовно-нравственном развитии человека;
- сформированность первоначальных представлений о роли музыки в жизни человека, ее роли в духовно-нравственном развитии человека;
  - сформированность основ музыкальной культуры танца, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству;
- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней;
- использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций;
- сформированность основ художественной культуры, в том числе на материале культуры родного края; эстетического отношения к миру; понимание красоты как ценности; потребности в художественном творчестве и в общении с искусством;

#### **в мотивационной сфере:**

- оценивание своей способности к труду в конкретной предметной деятельности; осознание ответственности за качество результатов труда;
- согласование своих потребностей и требований с потребностями и требованиями других участников познавательно-трудовой деятельности;
  - формирование представлений о мире профессий, связанных с изучаемыми технологиями, их востребованности на рынке труда; направленное продвижение к выбору профиля технологической подготовки в старших классах полной средней школы или будущей профессии в учреждениях начального профессионального или среднего специального образования;
- стремление к экономии и бережливости в расходовании времени, материалов, денежных средств, труда;

#### **в эстетической сфере:**

- рациональное и эстетическое оснащение рабочего места с учетом требований элементов научной организации труда;
- готовность к нравственному совершенствованию, духовному саморазвитию;
- формирование первоначальных представлений о светской этике;
  - рациональный выбор рабочего костюма и опрятное содержание рабочей одежды;

#### **в коммуникативной сфере:**

- практическое освоение умений, составляющих основу коммуникативной компетентности; действовать с учетом позиции другого и уметь согласовывать свои действия; устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми; удовлетворительно владеть нормами и техникой общения; определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнера, выбирать адекватные стратегии коммуникации;
- установление рабочих отношений в группе для выполнения практической работы или проекта, эффективное сотрудничество и способствование

эффективной кооперации; интегрирование в группу сверстников и построение продуктивного взаимодействия со сверстниками и учителями;

- адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; овладение устной и письменной речью; построение монологических контекстных высказываний; публичная презентация и защита проекта изделия, продукта труда или услуги;

**в физиолого-психологической сфере:**

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- сочетание образного и логического мышления в проектной деятельности.

### **Формы организации и виды деятельности**

**Формы и методы проведения занятий:** физические упражнения, тренировки, круговая тренировка, эстафеты, музыкально-подвижные игры.

**Методы обучения:** объяснительно-иллюстративные, практические.

**Виды деятельности** взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Режим занятий:** объем внеурочной деятельности рассчитан на один год 35 учебных часов, один раз в неделю. Продолжительность одного занятия 40 минут.

**Формы представления результатов (промежуточная аттестация):** постановка номеров, участие в соревнованиях, выступления с показательными номерами.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Содержание курса предоставляет обучающимся возможность войти в мир танца, познакомиться с основами двигательной активности и здорового образа жизни. Материал программы включает следующие темы:

1. Введение. Понятие о выразительных средствах элементов композиции. Основы классического танца. Акробатика танцевального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы, корпуса. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций для головы, туловища, рук, ног.

2. Понятие о координации движений, о позиции рук и ног. Элементы танца. Понятие об особенностях спортивной акробатики в современном танце, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации

движений. Практическая работа: освоение основных элементов современных направлений в хореографии.

3. Постановка танцев. Отработка номеров. Тренинг танцевальной пластики. Актерское мастерство. Отработка исполнительского мастерства. Практическая работа: постановочная деятельность.

### Тематическое планирование

№ п/п	Темы уроков	Количество часов	Факт
1	Правила техники безопасности. Правила поведения в классе. Знакомство с коллективом, структурой занятия	1	
2	Строевые упражнения	1	
3	Виды перестроений: круг, колонна, линия	1	
4	Упражнения на развитие гибкости: растяжка	1	
5	Упражнения на развитие гибкости: акробатика в группах	1	
6	Упражнения на развитие гибкости: гимнастика в парах	1	
7	Понятие о выразительных средствах музыки	1	
8	Основы классического танца. Постановка корпуса, положение головы	1	
9	Основы классического танца. Позиции рук, ног.	1	
10	Основы классического танца. Поклон.	1	
11	Развивающие элементы классического танца.	1	
12	Упражнения для развития «выворотности» танцевального шага.	1	
13	Элементы акробатики и художественной гимнастики.	1	
14	Круговая тренировка с индивидуальным подходом.	1	
15	Элементы танцевальных движений: полуприсяды и присяды.	1	
16	Элементы танцевальных движений: ходьбу простой шаг в разном темпе и характере	1	
17	Бег и прыжки в сочетании по принципу контраста по кругу. Хлопки.	1	
18	Элементы танцевальных движений: шаги со скольжением из стороны в сторону	1	
19	Элементы танцевальных движений: шаги со скольжением из стороны в сторону	1	
20	Партерная хореография.	1	
21	Основы современных направлений в хореографии: джаз-модерн (Ча-Ча-Ча, Румба, Рокн рол)	1	

22	Основы современных направлений в хореографии: эстрадный танец	1	
23	Постановка танца. Разучивание танцевальных связок	1	
24	Постановка танца .Построение рисунков	1	
25	Работа над танцевальными образами	1	
26	Работа над манерой исполнения постановки	1	
27	Актерское мастерство Упражнения для сплочения коллектива	1	
28	Актерское мастерство. Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощённой	1	
29	Изучение характера музыки, последовательности движений, самостоятельное исполнение	1	
30	Изучение связки комбинации в стиле джаз-фанк.	1	
31	Изучение танцевальной комбинации в стиле контемпорари.	1	
32	Изучение танцевальной связки в стиле джаз-модерн.	1	
33	Творческое задание на музыкальность.	1	
34	<b>Промежуточная аттестация.</b> Демонстрация танца	2	