

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 93  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

Принято  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2018 г.



*И.А. Гришакова*  
И.А. Гришакова  
от 30.08.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Формирование мышечного корсета»  
1-4 класс

Обсуждено на заседании МО  
учителей эстетического цикла  
протокол № 1 от 29.08.2018 г.  
руководитель МО

Свидерская Галина Сергеевна

Кемерово, 2018 г.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее

реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности  
с указанием форм организации и видов деятельности**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма организации	Виды деятельности
		Всего	В том числе			
			теория	практика		
<b>Первый год обучения</b>						
1	Вводное занятие.	1	1	-	групповая	Беседа
2	Развитие музыкальности и ритмичности.	4	1	3	групповая	Практическая работа
3	Постановка корпуса, рук, ног, головы.	4	1	3	групповая	Практическая работа
4	Основы классического танца.	10	2	8	групповая	Практическая работа
5	Партерная гимнастика.	4	1	3	групповая	Практическая работа
6	Ритмика.	11	3	8	групповая	Практическая работа
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	групповая	Практическая работа
<b>Второй год обучения</b>						
7	Развитие музыкальности и ритмичности.	4	1	3	групповая	Практическая работа
8	Создание художественного образа в истории хореографии.	4	1	3	групповая	Практическая работа
9	Музыкальное воплощение художественного образа в хореографии.	4	1	3	групповая	Практическая работа
10	Партерная гимнастика.	12	1	11	групповая	Практическая работа
11	Основы классического танца.	26	2	24	групповая	Практическая работа
12	Ритмика.	20		20	групповая	Практическая работа
	<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		
<b>Третий год обучения</b>						
13	Развитие музыкальности и ритмичности.	4	-	4	групповая	Практическая работа
14	Создание художественного образа в	4	-	4	групповая	Практическая работа
15	Постановка корпуса, рук, ног, головы.	4	-	4	групповая	Практическая работа
16	Музыкальное воплощение художественного образа в хореографии.	4	-	4	групповая	Практическая работа
17	Партерная гимнастика.	8	-	8	групповая	Практическая работа
18	Основы классического танца.	20	-	20	групповая	Практическая работа
19	Йога.	16	2	14	групповая	Практическая работа
20	Игровые танцевальные миниатюры.	10	2	8	групповая, индивидуальная	Практическая работа, индивидуальные задания
	<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>	<b>4</b>	<b>66</b>		

Четвертый год обучения						
21	Развитие музыкальности и ритмичности.	4	-	4	групповая	Практическая работа
22	Создание художественного образа в истории хореографии.	4	-	4	групповая	Практическая работа
23	Постановка корпуса, рук, ног, головы.	4	-	4	групповая	Практическая работа
24	Партерная гимнастика.	8	-	8	групповая	Практическая работа
25	Основы классического танца.	20	-	20	групповая	Практическая работа
26	Координация движений (подготовительные и вспомогательные)	4	-	4	групповая	Практическая работа
27	Йога.	16	-	16	групповая	Практическая работа
28	Игровые танцевальные миниатюры.	10	1	9	групповая, индивидуальная	Практическая работа, индивидуальные задания
	<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>	<b>1</b>	<b>69</b>		
	<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>128</b>				

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	ТЕМА	Количество часов
<b>Первый год обучения</b>		
1	Вводное занятие.	1
2	Развитие музыкальности и ритмичности.	4
3	Постановка корпуса, рук, ног, головы.	4
4	Основы классического танца.	10
5	Партерная гимнастика.	4
6	Ритмика.	11
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>
<b>Второй год обучения</b>		
7	Развитие музыкальности и ритмичности.	4
8	Создание художественного образа в истории хореографии.	4
9	Музыкальное воплощение художественного образа в хореографии.	4
10	Партерная гимнастика.	12
11	Основы классического танца.	26
12	Ритмика.	20
	<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>
<b>Третий год обучения</b>		
13	Развитие музыкальности и ритмичности.	4
14	Создание художественного образа в истории хореографии.	4
15	Постановка корпуса, рук, ног, головы.	4
16	Музыкальное воплощение художественного образа в хореографии.	4
17	Партерная гимнастика.	8
18	Основы классического танца.	20
19	Йога.	16
20	Игровые танцевальные миниатюры.	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>
<b>Четвертый год обучения</b>		
21	Развитие музыкальности и ритмичности.	4
22	Создание художественного образа в истории хореографии.	4
23	Постановка корпуса, рук, ног, головы.	4
24	Партерная гимнастика.	8
25	Основы классического танца.	20
26	Координация движений (подготовительные и вспомогательные движения).	4
27	Йога.	16
28	Игровые танцевальные миниатюры.	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>
	<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>128</b>