

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 1» городского округа город Салават Республики Башкортостан



Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности «Ритмическая гимнастика»
Уровень образования: основное общее образование, 9 класс

Класс: 9

Срок реализации: 2024-2025 учебный год
количество часов в неделю: 1 час

Программа составлена на основе

Модифицированной авторской программы «Спортивные бальные танцы (1-11 класс)», Л.Р. Хасанова, 2013г.

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

Результаты освоения учащимися содержание программы по физической культуре.

У учащихся будут сформированы: положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивация к выполнению закаляющих процедур.

Учащиеся получают возможность для формирования: познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

Предметные:

Результаты освоения учащимися содержание программы по физической культуре.

Учащиеся научатся: выполнять правила поведения на уроках физической культуры; рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека; называть меры по профилактике нарушений осанки; определять способы закаливания; определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека; выполнять строевые упражнения; выполнять различные виды ходьбы; выполнять различные виды бега; выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°; прыгать через скакалку на одной и двух ногах; метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м; выполнять кувырок вперед; выполнять стойку на лопатках; лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов; выполнять танцевальные шаги; передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием; играть в подвижные игры; выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться: понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека; рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр; определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств; выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки; организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные:

Результаты освоения учащимися содержание программы по физической культуре.

Регулятивные

Учащиеся научатся: понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя); вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться: продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток; объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания; самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; координировать взаимодействие с партнёрами в игре; организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника; различать, группировать подвижные и спортивные игры; характеризовать основные физические качества;

группировать игры по видам спорта; устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться: осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы; свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро; сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр; устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

Учащиеся научатся: рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки; высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека; договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться: выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта; задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

Участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности	Виды деятельности учащихся
Раздел 1. Вводное занятие	Правила техники безопасности на занятиях фитнес - аэробики, ритмической гимнастики, акробатики. Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.	Занятия в спортивном зале.	Познавательные. Коммуникативные.
Раздел 2. Знакомство с фитнес-аэробикой	Способы физкультурной деятельности (начальная диагностика). Гигиена спортивных занятий. Подвижные игры. (в процессе урока). Сюжетные игры: «Салки», «Хвостики», «Коршун и наседка», «Колдунчики», «Кот идет», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Птицы без гнезда», «Шишки, желуди, орехи». Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот») и условный (ловишки, пятнашки, перебежки). Бессюжетные игры: «Найди себе пару», «Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от	Занятия в спортивном зале.	Познавательные. Регулятивные. Коммуникативные.

	мяча», «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Третий лишний». Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр: Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метании); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).		
Раздел 3. Физическое совершенствование.	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Хлопки в такт музыки. Акцентированная ходьба. Виды ходьбы (бодрый шаг, спортивный шаг, спокойный шаг). Исполнение ритмичных подскоков. Виды бега: легкий, стремительный, спокойный, Приставной шаг в сторону. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо», «быстро — медленно». Выполнение упражнений под музыку. Ритмико-гимнастические упражнения: данный раздел составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально двигательных навыков. Сюда входят задания на выработку координационных движений. Общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы, круговые движения плечами вперед и назад. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, мяч). Ходьба на носках и пятках, выставление ноги на носок и пятку вперед и в стороны, подъем на полупальцы. Упражнения на координацию движений. Перекрестное	Занятия в спортивном зале.	Познавательные. Регулятивные. Коммуникативные.

	поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Ассиметричные движения рук и ног: одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций ног. Изучение позиций рук. Хореографическая подготовка: танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него. Упражнения общеразвивающей и специальной направленности. Специальная физическая подготовка. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры. Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели. Гимнастика с элементами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости. Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).		
Раздел 4. Ритмика с элементами фитнеса.	Элементы базовой аэробики и классической с предметами. Данный раздел представлен содержанием средств и методов детской аэробики (базовой аэробики и классической с предметами). Выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без	Занятия в спортивном зале.	Познавательные. Регулятивные. Коммуникативные.

	музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. Базовая аэробика. Базовые шаги: «Бейсик», «Степ-тач», «Дабл-степ», «Оупен-степ», «Захлест», «Греп-вайн», «V-степ», «А-степ», «Ни-ап», «Хил-диг», «Степ-кросс», «Ланч», «Джампин-джек». Шаги выполняются на 4 и 8 счетов.		
--	---	--	--

III. Тематическое планирование

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Введение в образовательную программу и ТБ. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (ритмической гимнастики). Правила поведения на уроке.	1
2.	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.	1
3.	Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	1
4.	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	1
5.	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	1
6.	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	1
7.	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	1
8.	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	1
9.	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	1
10.	Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	1
11.	Нормативы ОФП, психологические тесты.	1
12.	Повторение и закрепление пройденного материала.	1

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Дата проведения						Примечание
		План			Факт			
		9а	9б	9в	9а	9б	9в	
1.	Введение в образовательную	02.	02.	02.				

	программу и ТБ.	09.	09.	09.				
2.	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.	09. 09.	09. 09.	09. 09.				
3.	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.	16. 09.	16. 09	16. 09				
4.	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.	23. 09.	23. 09.	23. 09.				
5.	Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	30. 09.	30. 09.	30. 09.				
6.	Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	07. 10.	07. 10.	07. 10.				
7.	Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	14. 10.	14. 11.	14. 11.				
8.	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	21. 10.	21. 10.	21. 10.				
9.	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	04. 11.	04. 11.	04. 11.				
10.	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	11. 11.	11. 11.	11. 11.				
11.	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	18. 11.	18. 11.	18. 11.				
12.	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	25. 11.	25. 11.	25. 11.				
13.	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	02. 12.	02. 12.	02. 12.				
14.	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности.	09. 12.	09. 12.	09. 12.				

	Силовые упражнения.							
15.	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	16. 12.	16. 12.	16. 12.				
16.	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	23. 12.	23. 12.	23. 12.				
17.	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	30. 12.	30. 12.	30. 12.				
18.	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	13. 01.	13. 01.	13. 01.				
19.	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	20. 01.	20. 01.	20. 01.				
20.	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	27. 01.	27. 01.	27. 01.				
21.	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	03. 02.	03. 02.	03. 02.				
22.	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	10. 02	10. 02.	10. 02.				
23.	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	17. 02.	17. 02.	17. 02.				
24.	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	03. 03.	03. 03.	03. 03.				
25.	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	10. 03.	10. 03.	10. 03.				

26.	Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	17. 03.	17. 03.	17. 03.				
27.	Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	24. 03.	24. 03.	24. 03.				
28.	Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	31. 03.	31. 03.	31. 03.				
29.	Нормативы ОФП, психологические тесты.	14. 04.	14. 04.	14. 04.				
30.	Нормативы ОФП, психологические тесты.	21. 04.	21. 04.	21. 04.				
31.	Нормативы ОФП, психологические тесты.	28. 04.	28. 04.	28. 04.				
32.	Повторение и закрепление пройденного материала.	05. 05.	05. 05.	05. 05.				
33.	Повторение и закрепление пройденного материала.	12. 05.	12. 05.	12. 05.				
34.	Повторение и закрепление пройденного материала.	19. 05.	19. 05.	19. 05.				