

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

Класс: 5

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, физкультурминуток; 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 мяча», «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий»,	Занятия в спортивном зале.	Познавательные. Регулятивные. Коммуникативные.

	«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 совершенство.	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 поднятие 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	Занятия в спортивном зале.	Познавательные. Регулятивные. Коммуникативные.
Раздел 4.			

Ритмика с элементами фитнеса.	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). 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 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.	Занятия в спортивном зале.	Познавательные. Регулятивные. Коммуникативные.
-------------------------------	--	----------------------------	--

III. Тематическое планирование.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом	1

	занятий, пояснение основных понятий аэробики.	
2.	Гигиена спортивных занятий. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).	1
3.	Классическая аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Ознакомление с базовыми шагами.	1
4.	Правила и обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). Фоновые и скрестные шаги в классической аэробике.	1
5.	Танцевальная аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Музыкальная грамота.	1
6.	Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики и их модификации. Простые комбинации (по 4 восьмерки).	1
7.	Оздоровительная аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	1
8.	Разучивание базовых шагов оздоровительной аэробики и их модификации. Простые комбинации (со сменой ног).	1
9.	Степ-аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Разучивание базовых шагов. Понятие музыкальный квадрат.	1
10.	Обучение технике рук и ног в степ-аэробике. Совершенствование базовых шагов.	1
11.	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1
12.	Базовые шаги и связки аэробики. Упражнения на развитие осанки.	1
13.	Аква-аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Вербальные и визуальные команды.	1
14.	История зарождения танцевальной аэробики. Система, структура и принципы построения занятий.	1
15.	Фанк-аэробика как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания. Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	1
16.	Кардионагрузка: ходьба, легкий бег, подскоки, прыжки. Упражнения в партере для мышц рук и ног.	1
17.	Хип-хоп как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания. Комбинации по четыре восьмерки.	1
18.	Простейшие музыкальные композиции. Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	1
19.	Латино как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания.	1
20.	Разучивание базовых шагов латины и их модификации. Комплекс общеразвивающих упражнений на мышцы туловища.	1
21.	Слагаемые здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	1
22.	Афро-аэробика как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания. Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	1
23.	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	1
24.	Слайд-аэробика как вид аэробики и средство физического воспитания. Силовой блок упражнений.	1
25.	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	1

26.	Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Приемы самоконтроля. Знакомство с круговой тренировкой. Противопоказания.	1
27.	Коррекционные упражнения. Комплекс детской йоги направленный на развитие гибкости. Дыхательная гимнастика.	1
28.	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия.	1
29.	Базовые шаги и связки аэробики. Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.	1
30.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	1
31.	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов танцевальной аэробики. Коррекция осанки.	1
32.	Стретчинг. Упражнения на растягивание мышц ног.	1
33.	Составление и совершенствование итоговой музыкальной, танцевальной композиции из изученных упражнений	1
34.	Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений и связок.	1

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Дата проведения						Примечания
		План			Факт			
		5а	5б	5в	5а	5б	5в	
1.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	07.09.	01.09.	03.09.				
2.	Гигиена спортивных занятий. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).	14.09.	08.09.	10.09.				
3.	Классическая аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Ознакомление с базовыми шагами.	21.09.	15.09.	17.09.				
4.	Правила и обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат).	28.09.	22.09.	24.09.				

	Фоновые и скрестные шаги в классической аэробике.							
5.	Танцевальная аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Музыкальная грамота.	05.10.	29.09.	01.10.				
6.	Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики и их модификации. Простые комбинации (по 4 восьмерки).	12.10.	06.10.	08.10.				
7.	Оздоровительная аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	19.10.	13.10.	15.10.				
8.	Разучивание базовых шагов оздоровительной аэробики и их модификации. Простые комбинации (со сменой ног).	02.11.	20.10.	22.10.				
9.	Степ-аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Разучивание базовых шагов. Понятие музыкальный квадрат.	09.11.	03.11.	05.11.				
10.	Обучение технике рук и ног в степ-аэробике. Совершенствование базовых шагов.	16.11.	10.11.	12.11.				
11.	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	23.11.	17.11.	19.11.				
12.	Базовые шаги и связки аэробики. Упражнения на развитие осанки.	30.11.	24.11.	26.11.				
13.	Аква-аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Вербальные и визуальные команды.	07.12.	01.12.	03.12.				

14.	История зарождения танцевальной аэробики. Система, структура и принципы построения занятий.	14.12.	08.12.	10.12.				
15.	Фанк-аэробика как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания. Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	21.12.	15.12.	17.12.				
16.	Кардионагрузка: ходьба, легкий бег, подскоки, прыжки. Упражнения в партере для мышц рук и ног.	28.12.	22.12.	24.12.				
17.	Хип-хоп как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания. Комбинации по четыре восьмерки.	11.01.	29.12.	14.01.				
18.	Простейшие музыкальные композиции. Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	18.01.	12.01.	21.01.				
19.	Латино как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания.	25.01.	19.01.	28.01.				
20.	Разучивание базовых шагов латины и их модификации. Комплекс общеразвивающих упражнений на мышцы туловища.	01.02.	26.01.	04.02.				
21.	Слагаемые здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	08.02.	02.02.	11.02.				
22.	Афро-аэробика как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания. Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	15.02.	09.02.	18.02.				
23.	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление	01.03.	16.02.	04.03.				

	детей с упражнениями для ног с предметом.							
24.	Слайд-аэробика как вид аэробики и средство физического воспитания. Силовой блок упражнений.	08.03.	02.03.	11.03.				
25.	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	15.03.	09.03.	18.03.				
26.	Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Приемы самоконтроля. Знакомство с круговой тренировкой. Противопоказания.	22.03.	16.03.	25.03.				
27.	Коррекционные упражнения. Комплекс детской йоги направленный на развитие гибкости. Дыхательная гимнастика.	29.03.	23.03.	01.04.				
28.	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия.	12.04.	30.03.	15.04.				
29.	Базовые шаги и связки аэробики. Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.	19.04.	13.04.	22.04.				
30.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	26.04.	20.04.	29.04.				
31.	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов танцевальной аэробики. Коррекция осанки.	03.05.	27.04.	06.05.				
32.	Стретчинг. Упражнения на растягивание мышц ног.	10.05.	04.05.	13.05.				

33.	Составление и совершенствование итоговой музыкальной, танцевальной композиции из изученных упражнений	17.05.	11.05	20.05				
34.	Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений и связок.	24.05.	18.05.	27.05.				