

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



Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности «Ритмическая гимнастика»
Уровень образования: начальное общее образование

Класс: 1

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. Ритмическая гимнастика.	Комплекс позволяет освоить основные виды движений ритмической гимнастики под музыку: упражнения на стопу, упражнения общего характера, упражнения на плечевой пояс, упражнения на туловище, упражнения на ноги, упражнения на пресс, упражнения общего характера повышенной интенсивности, упражнения на разные группы мышц, бег и прыжки, восстановительные упражнения и на растяжку.	Занятия в спортивном зале.	Познавательные. Регулятивные. Коммуникативные.
Раздел 2. Классическая аэробика.	Комплекс позволяет освоить основные базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений	Занятия в спортивном зале.	Познавательные. Регулятивные. Коммуникативные.

	и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.		
Раздел 3. Хореографическая подготовка.	Комплекс позволяет освоить танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.	Занятия в спортивном зале.	Познавательные. Регулятивные. Коммуникативные.

III. Тематическое планирование.

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Организационный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (ритмической гимнастики). Правила поведения на уроке. Классификация СБТ. Позиции рук и ног.	1
2.	Спортивно-силовая разминка. Разучивание 1 части и 2 части.	1
3.	Танец «Ча-ча-ча». Характеристика. Основное движение по одному.	1
4.	Танец «Ча-ча-ча». Основное движение в парах.	1
5.	Танец «Ча-ча-ча». Нью-Йорк по одному и в парах. Рука к руке по одному и в парах.	1
6.	Танец «Ча-ча-ча». Спот- поворот по одному и в парах.	1
7.	Танец «Ча-ча-ча». Алемана по одному и в парах.	1
8.	Танец «Ча-ча-ча». Основные фигуры по одному и в парах.	1
9.	Танец «Ча-ча-ча». Основное движение с шассе с локком по одному и в парах.	1
10.	Танец «Ча-ча-ча». Веер на 180 градусов по одному и в парах.	1
11.	Танец «Ча-ча-ча». Соединение выученных фигур в парах	1
12.	Танец «Ча-ча-ча». Композиция в парах.	1
13.	Танец «Квикстеп». Характеристика. Разминка для танца «Квикстеп» по одному и в парах.	1
14.	Танец «Квикстеп». Локк-степ по одному и в парах.	1
15.	Танец «Квикстеп». Четвертные повороты по одному и в парах.	1
16.	Танец «Квикстеп». Соединение выученных фигур в парах.	1
17.	Танец «Квикстеп» Композиция в парах.	1
18.	Танец «Самба». Характеристика. Поступательный самба-ход по одному и в парах.	1
19.	Танец «Самба». Виск по одному и в парах.	1
20.	Танец «Самба». Стационарный самба-ход по одному и в парах.	1
21.	Танец «Самба». Соединение выученных фигур в парах.	1
22.	Танец «Самба». Бота-фога и вольты по одному и в парах.	1
23.	Танец «Самба». Композиция в парах.	1
24.	Танец «Медленный вальс» Характеристика. Вальсовая разминка. Правый квадрат. Правый квадрат с поворотом на 90 градусов по одному и в парах	1

25.	Танец «Медленный вальс». Закрытая перемена по одному и в парах.	1
26.	Танец «Медленный вальс». Соединение выученных фигур в парах по кругу.	1
27.	Танец «Медленный вальс». Разучивание композиции танца в парах.	1
28.	Танец «Медленный вальс». Композиция в парах.	1
29.	Танец «Фигурный вальс» Характеристика. Балансе в сторону по одному и в парах.	1
30.	Танец «Фигурный вальс». Балансе вперед и назад по одному и в парах.	1
31.	Танец «Фигурный вальс». Повороты партнерши под рукой партнера. Вальсовая дорожка.	1
32.	Соединение выученных фигур в парах Правый квадрат с поворотом на 90 градусов по одному и в парах.	1
33.	Танец «Фигурный вальс». Соединение выученных фигур в парах. Композиция в рисунке в парах.	1

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Дата проведения						Примечание
		План			Факт			
		1а	1б	1в	1а	1б	1в	
1.	Организационный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (ритмической гимнастики). Правила поведения на уроке. Классификация СБТ. Позиции рук и ног.	03.09.	03.09.	04.09.				
2.	Спортивно-силовая разминка. Разучивание 1 части и 2 части.	10.09.	10.09.	11.09.				
3.	Танец «Ча-ча-ча». Характеристика. Основное движение по одному.	17.09.	17.09.	18.09.				
4.	Танец «Ча-ча-ча». Основное движение в парах.	24.09.	24.09.	25.09.				
5.	Танец «Ча-ча-ча». Нью-Йорк по одному и в парах. Рука к руке по одному и в парах.	30.09.	30.09.	01.10.				
6.	Танец «Ча-ча-ча». Спот- поворот по одному и в парах.	07.10.	07.10.	08.10.				
7.	Танец «Ча-ча-ча». Алемана по одному и в парах.	14.10.	14.10.	15.10.				
8.	Танец «Ча-ча-ча». Основные фигуры по одному и в парах.	21.10.	21.10.	22.10.				

9.	Танец «Ча-ча-ча». Основное движение с шассе с локком по одному и в парах.	04. 11.	04. 11.	05. 11.				
10.	Танец «Ча-ча-ча». Веер на 180 градусов по одному и в парах.	11. 11.	11. 11.	12. 11.				
11.	Танец «Ча-ча-ча». Соединение выученных фигур в парах	18. 11.	18. 11.	19. 11.				
12.	Танец «Ча-ча-ча». Композиция в парах.	25. 11.	25. 11.	26. 11.				
13.	Танец «Квикстеп» Характеристика. Разминка для танца «Квикстеп» по одному и в парах.	02. 12.	02. 12.	03. 12.				
14.	Танец «Квикстеп» Локк-степ по одному и в парах.	09. 12.	09. 12.	10. 12.				
15.	Танец «Квикстеп» Четвертные повороты по одному и в парах.	16. 12.	16. 12.	17. 12.				
16.	Танец «Квикстеп» Соединение выученных фигур в парах.	23. 12.	23. 12.	24. 12.				
17.	Танец «Квикстеп» Композиция в парах.	30. 12.	30. 12.	14. 01.				
18.	Танец «Самба» Характеристика. Поступательный самба-ход по одному и в парах.	13. 01.	13. 01.	21. 01.				
19.	Танец «Самба» Виск по одному и в парах.	20. 01.	20. 01.	28. 01.				
20.	Танец «Самба» Стационарный самба-ход по одному и в парах.	27. 01.	27. 01.	04. 02.				
21.	Танец «Самба» Соединение выученных фигур в парах.	03. 02.	03. 02.	11. 02.				
22.	Танец «Самба» Бота-фога и вольта по одному и в парах.	10. 02.	10. 02.	18. 02.				
23.	Танец «Самба» Композиция в парах.	17. 02.	17. 02.	04. 03.				
24.	Танец «Медленный вальс» Характеристика. Вальсовая разминка. Правый квадрат. Правый квадрат с поворотом на 90 градусов по одному и в парах	03. 03.	03. 03.	11. 03.				
25.	Танец «Медленный вальс» Закрытая перемена по одному	10. 03.	10. 03.	18. 03.				

	и в парах.							
26.	Танец «Медленный вальс» Соединение выученных фигур в парах по кругу.	17. 03.	17. 03.	25. 03.				
27.	Танец «Медленный вальс» Разучивание композиции танца в парах.							
28.	Танец «Медленный вальс» Композиция в парах.	24. 03.	24. 03.	01. 04.				
29.	Танец «Фигурный вальс» Характеристика. Балансе в сторону по одному и в парах.	31. 03.	31. 03.	08. 04.				
30.	Танец «Фигурный вальс» Балансе вперед и назад по одному и в парах.	07. 04.	07. 04.	22. 04.				
31.	Танец «Фигурный вальс» Повороты партнерши под рукой партнера. Вальсовая дорожка.	21. 04.	21. 04.	29. 04.				
32.	Соединение выученных фигур в парах Правый квадрат с поворотом на 90 градусов по одному и в парах.	28. 04.	28. 04.	06. 05.				
33.	Танец «Фигурный вальс» Соединение выученных фигур в парах. Композиция в рисунке в парах.	05. 05.	05. 05.	13. 05.				