

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Алзамай»

Рассмотрено  
на методическом совете  
№ 1 от 24.08.2023г

Утверждена  
приказом директора  
МКОУ СОШ № 5 г. Алзамай  
№ 101-од от 25. 08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«РИТМИКА»  
(срок реализации 1 год)

составитель:  
Шудрова О.Н.  
учитель физической культуры

Алзамай, 2023

## **Структура программы**

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

III. Тематическое планирование

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

*В области познавательной культуры:* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

*В области нравственной культуры:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

*В области эстетической культуры:* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:* анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:* 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

*В области нравственной культуры:* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:* 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.

*В области физической культуры:* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **Предметные результаты**

*В области физической культуры:* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

1. Игровые занятия, основанные на подвижных играх, эстафетах и элементах спортивных игр (эстафеты со спортивным инвентарем, игры по станциям.) Благодаря использованию упражнений этого направления расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания и коммуникативных качеств.
2. Танцевальные занятия с использованием элементов хореографии и различных танцевальных направлений и стилей (танцевальные разминки, танцевальный марафон). Данное направление является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют большую радость занимающимся.

3. Коррекционные занятия для профилактики нарушений осанки, плоскостопия. Это направление включает различные упражнения лечебной физической культуры и коррекционной гимнастики, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, а также направлены на профилактику и коррекцию заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы ребенка, а также способствует переключению, быстрому восстановлению сил и работоспособности.

4. Занятия с предметами. Скакалки, мячи, мягкие модули, спортивный инвентарь. Цель этих занятий, повысить интерес к занятиям детским фитнесом, развитие координационных способностей, творческого начала и повышения эмоционального настроения занимающихся.

5. Занятия с направленным развитием двигательных способностей: силы, координации, гибкости. Это занятия основаны на различных видах гимнастики, служат основой для освоения различных видов движений, обладают комплексным воздействием на организм. Они имеют общеукрепляющую направленность, включая в себя упражнения, укрепляющие различные мышечные группы (рук, ног, туловища), способствуют развитию подвижности суставов.

### 3. Тематическое планирование

№	Тема	Содержание занятий	теория	практика
1	Теоретическая подготовка	Техника безопасности, введение в образовательную программу. Гигиена спортивных занятий. Из истории аэробики.	1	
2	Общая физическая подготовка	Элементы строевой подготовки		3
		Общие развивающие упражнения для рук		3
		Общие развивающие упражнения для ног		3
		Общие развивающие упражнения для шеи и спины		3
3	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики		5
		Упражнения на развитие осанки		3
		Упражнения на развитие гибкости		3
		Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация)		3
4	Оздоровление	Спортивные и подвижные игры.		7
	Итого		<b>34</b>	

### Тематическое планирование

№ занятия	Тема	Дата проведения
1	Понятие «аэробика» и история возникновения. Игрогимнастика.	
2	Знакомство с базовыми шагами аэробики.	
3	Акробатические упражнения (группировка, перекаты, равновесия)	
4	Строевые упражнения в игровой форме (повороты, разновидности шагов, перестроения).	
5	Общеразвивающие упражнения с предметами (упражнения со скакалками, обручами, мячами).	
6	Танцевальная аэробика.	
7	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепления осанки. Креативная гимнастика (творческие задания)	
8	Танцевально-ритмическая гимнастика (танцевальные комбинации и упражнения).	
9	Базовые шаги аэробики.	
10	Хореографические упражнения, танцевальные шаги.	
11	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	
12	Упражнения для развития силы и гибкости.	
13	Общеразвивающие упражнения (для шеи и рук)	
14	Степ-аэробика.	
15	Танцевальная аэробика.	
16	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепления осанки.	
17	Упражнения для развития силы и гибкости	
18	Веселые соревнования и эстафеты.	
19	Степ-аэробика.	
20	Игротанцы: хореографические упражнения, танцевальные шаги.	
21	Общеразвивающие упражнения для мышц корпуса и ног.	
22	Степ-аэробика.	
23	Подвижные игры на основе игровых видов спорта	

<b>24</b>	Акробатические упражнения	
<b>25</b>	Танцевальная аэробика.	
<b>26</b>	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	
<b>27</b>	Танцевальный марафон. Игровые задания.	
<b>28</b>	Степ-аэробика.	
<b>29</b>	Танцевально-ритмическая гимнастика.	
<b>30</b>	Battles креативная гимнастика (творческие задания).	
<b>31</b>	Подвижные игры на свежем воздухе.	
<b>32</b>	Подвижные игры на свежем воздухе.	
<b>33</b>	Подвижные игры на свежем воздухе.	
<b>34</b>	Показательное выступление.	