

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

РЕКОМЕНДОВАНО
на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ № 14»
протокол № 1
«29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ № 14»
_____ Гарбарт О.Н.
приказ № 231
от «30» августа 2019 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Ритмика»**

**Программа рассчитана для детей 1-4 классов
Срок реализации 4 года**

Автор составитель:
Гейко Т.А., учитель физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности коррекционно-развивающей области «Ритмика» для учащихся 1-4 классов разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ № 14» с учетом программ, включенных в ее структуру.

1. Результаты освоения учащимися курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 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 освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 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

1 класс

№ п/п	Содержание раздела	Форма организации	Вид деятельности
	Вводное занятие - 2 часа		
1	Знакомство с танцевальным залом	Беседа	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения в зале
2	Ориентация в пространстве		
	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика - 8 часов		
3	Базовые шаги		
4	Партерная гимнастика		

5	Упражнение для стоп		Изучение комплекса танцевальной аэробики Тренировочные упражнения у станка и в партере
6	Партер-упражнение на натяжение и расслабление корпуса.		
7	Партер-упражнение для мышц пресса.		
8	Партер-упражнение для мышц спины.		
9	Комплекс танцевальной аэробики		
10	Сказочная аэробика		
	Танцевальная азбука-12 часов		
11	Позиции в классическом танце, балет.		Изучение позиций в разных стилях танца
12	Пордебра		
13	Русский танец		
14	4 группы позиции ног в народно-сценическом танце.		
15	Исполнение подбивок в народно-сценическом танце.		
16	Исполнение русского переменного хода.		
17	Изучение подготовки к дробному стуку горюх.		
18	Исполнение 3 дроби с подскоком, с акцентом.		
19	Изучение ковырялочка – чистый вид.		
20	Моталочка – чистый вид.		
21	Подготовка к веревочке- чистый вид.		
22	Танцы разных народов.		
	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика - 6 часов		
23	Упражнения с гимнастической палкой	Кружок	Выполнение упражнений с различным-инвентарём
24	Упражнения со скакалкой.		
25	Упражнения с мячом.		
26	Упражнения с обручем.		
27	Упражнения с фитболом.		
28	Элементы акробатики.		
	Игры - 5 часов		
29	Беговые ролевые игры.	Музыкально-ритмические упражнения и игры	Музыкально-ритмические игры
30	Музыкально-ритмическая игра «Бабочки и жуки».		
31	Музыкально-ритмическая игра «Цапли, воробьи».		
32	Танцевальные игры.		
33	Музыкально-ритмическая игра «Танцуй как я».		
	ИТОГО: 33 часа		

2 класс

№ п/п	Содержание раздела	Форма организации	Вид деятельности
1	Вводное занятие	Беседа	Знакомство с техникой

			безопасности и правилами поведения в зале
	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика-7 часов		
2	Ориентация в пространстве.	Кружок Музыкально-ритмические упражнения и игры	Изучение комплекса танцевальной аэробики Тренировочные упражнения у станка и в партере Изучение позиций в разных стилях танца Выполнение упражнений с различным инвентарём
3	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.		
4	Базовая аэробика.		
5	Аэробика в полу.		
6	Аэробика в стиле фанк.		
7	Аэробика в стиле латино.		
8	Сказочная аэробика.		
	Танцевальная азбука-8 часов		
9	Танцевальная азбука.		
10	Позиции в классическом танце.		
11	Пордебра.		
12	Пордебра на полупальцах.		
13	Полька.		
14	Русский танец.		
15	Переменный русский ход.		
16	Танцы народов севера.		
	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика-8 часов		
17	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.		
18	Упражнения с гимнастической палкой в парах.		
19	Растяжка на гимнастической палке.		
20	Плие у станка.		
21	Упражнения с мячом в парах.		
22	Круговая тренировка.		
23	Комплекс упражнений на фитболе		
24	Комплекс упражнений со скакалкой.		
	Игры-12 часов		
25	Игры.	Музыкально-ритмические упражнения и игры	Музыкально-ритмические игры
26	Игры на развитие сенсорной чувствительности.		
27	Игра «Робот».		
28	Игра «Котик - мурлыка».		
29	Игра «Зеркало».		
30	Игра «Делай как я».		
31	Имитационные игры.		
32	Игра «У оленя дом большой».		
33	Игра «У дяди Томаса».		
34	Игра-фонетическая зарядка		
35	Игра «Любопытная Варвара»		
	ИТОГО: 35 часов		

3 класс

№ п/п	Содержание раздела	Форма организации	Вид деятельности
1	Вводное занятие.	Беседа	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения в зале
	Оздоровительная аэробика-5часов		
2	Оздоровительная аэробика.	Кружок Музыкально-ритмические упражнения	Изучение комплекса танцевальной аэробики Тренировочные упражнения у станка и в партере Изучение позиций в разных стилях танца
3	Здоровый образ жизни.		
4	Партерная гимнастика.		
5	Базовая аэробика.		
6	Основные шаги в аэробике.		
	Танцевальная азбука-13часов		
7	Танцевальная аэробика.		
8	Танцевальная азбука.		
9	Вальс.		
10	Базовые шаги вальса.		
11	Русский танец.		
12	Подбивки в русском танце.		
13	Хлопушки.		
14	Мужские комбинации в русском танце.		
15	Женские комбинации в русском танце.		
16	Хип-хоп.		
17	Основной кач.		
18	Пульсация.		
19	Базовые движения.		
	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика-5 часов		Выполнение упражнений с различным инвентарём
20	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.		
21	Упражнения с предметами в парах.		
22	Упражнения с предметами в тройках.		
23	Комбинация из 3 акробатических упражнений.		
24	Комбинация из 5 акробатических упражнений.		
	Игры-11 часов		
25	Игры.	Музыкально-ритмические упражнения и игры	Музыкально-ритмические игры
26	Игры на развитие сенсорной чувствительности.		
27	Игра «Кто сзади?».		
28	Игра «Кто я?».		
29	Русские народные игры.		
30	Игра «Вперед 4 шага».		
31	Игра «Казачи».		
32	Игра «Скоморохи».		

33	Игра «Поводырь».		
34	Игра «4 стула».		
35	Игра-фонетическая зарядка		
	ИТОГО: 35 часов		

4 класс

№ п/п	Содержание раздела	Форма организации	Вид деятельности	
1	Вводное занятие	Беседа	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения в зале	
	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика-7 часов			
2	Ориентация в пространстве.	Кружок	Изучение комплекса танцевальной аэробики Тренировочные упражнения у станка и в партере	
3	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.			
4	Базовая аэробика.			
5	Аэробика в полу.			
6	Аэробика в стиле фанк.			
7	Аэробика в стиле латино.			
8	Сказочная аэробика.			
	Танцевальная азбука-8 часов			Изучение позиций в разных стилях танца
9	Танцевальная азбука.			
10	Позиции в классическом танце.			
11	Пордебра.			
12	Пордебра на полупальцах.			
13	Полька.			
14	Русский танец.			
15	Переменный русский ход.			
16	Танцы народов севера.			
	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика-8 часов		Выполнение упражнений с различными инвентарём	
17	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.			
18	Упражнения с гимнастической палкой в парах.			
19	Растяжка на гимнастической палке.			
20	Плие у станка.			
21	Упражнения с мячом в парах.			
22	Круговая тренировка.			
23	Комплекс упражнений на фитболе.			
24	Комплекс упражнений со скакалкой.			
	Игры-11 часов			
25	Игры.			
26	Игры на развитие сенсорной чувствительности.			
27	Игра «Робот».			

28	Игра «Котик - мурлыка».	Музыкально-ритмические упражнения и игры	Музыкально-ритмические игры
29	Игра «Зеркало».		
30	Игра «Делай как я».		
31	Имитационные игры.		
32	Игра «У оленя дом большой».		
33	Игра «У дяди Томаса».		
34	Игра «Ручеек»		
35	Игра «Фонетическая зарядка»		
	ИТОГО: 35 часов		

Формы и виды деятельности:

кружок, беседа, музыкально-ритмические упражнения

Виды деятельности:

Игровая, спортивно-оздоровительная

**3. Тематическое планирование
1 класс**

№ п/п	Раздел	1 год	Теор.	Практ.
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	8	2	6
3.	Танцевальная азбука	12	1	11
4.	Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика	6	1	5
5.	Игры.	5		5
	Всего:	33	5	28

2 класс

№ п/п	Раздел	2 год	Теор.	Практ.
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	7	1	6
3.	Танцевальная азбука	8	1	8
4.	Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика	8	2	7
5.	Игры.	11	3	8
	Всего:	35	7	28

3 класс

№ п/п	Раздел	3 год	Теор.	Практ.
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	5	1	4

3.	Танцевальная азбука	13	1	12
4.	Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика	5	1	4
5.	Игры.	11	3	8
Всего:		35	7	28

4 класс

№ п\п	Раздел	4 год	Теор.	Практ.
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	7	1	6
3.	Танцевальная азбука	8	1	7
4.	Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика	8	1	7
5.	Игры	11	2	9
Всего:		35	6	29