

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНА
на методическом объединении
Протокол № 1 от 28.08.2017 г.

ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол №1 от 29.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Основная
общеобразовательная школа №1»
С.В. Вожик
Приказ №1 от 01.09.2017 г.



**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Ритмика»
для учащихся 1 – 4 классов**

Составитель:
Кавтасьева Н.В.

г. Новокузнецк

Содержание

1. Результаты освоения учащимися программы курса внеурочной деятельности «Ритмика»
2. Содержание программы курса внеурочной деятельности указанием форм организации и видов деятельности
3. Тематическое планирование программы

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Ритмика» для учащихся 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Основная общеобразовательная школа №1»

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 с указанием форм организации и видов деятельности

1 класса

№ 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		Изучение комплекса танцевальной аэробики Тренировочные упражнения у станка и в партере
4	Партерная гимнастика		
5	Упражнение для стоп		
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 горох.		
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 различными 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.		
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.		
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		

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

Музыкально-ритмические упражнения и игры

Музыкально-ритмические игры

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 Выполнение упражнений с различным инвентарём
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		
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 «Казачки».		
32	Игра «Скоморохи».		
33	Игра «Поводырь».		
34	Игра «4 стула».		
35	Игра-фонетическая зарядка		
	ИТОГО: 35 часов		

4 класс

№ п/п	Содержание раздела	Форма	Вид деятельности
-------	--------------------	-------	------------------

		организации	
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 Изучение позиций в разных стилях танца Выполнение упражнений с различными 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-11 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 «Ручеек»		
35	Игра «Фонетическая зарядка»		
	ИТОГО: 35 часов		

3. Тематическое планирование программы

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	8
4.	Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика	8	2	7
5.	Игры	11	2	9
Всего:		35	6	29