

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БРЕЙТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

<p>Рассмотрена на заседании МО учителей физической культуры</p> <p>Протокол № __1__ от _26.08.2022 г</p> <p>Руководитель МО _____ <i>Шувалова С.А.</i></p>	<p>Утверждаю:</p> <p>Директор школы _____ Чекмарёва И.А.</p> <p>Приказ № 92 от _29.08.2022г</p>
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Ритмическая гимнастика»
для учащихся 5б класса

Составитель:
учитель, реализующий
программы внеурочной
деятельности:
Шувалова С.А.,

2022-2023 уч. год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Ритмическая гимнастика» разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования,
2. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ Брейтовской СОШ;
3. Казакевич Н. В., Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Ритмическая гимнастика: методическое пособие. – СПб.: Изд-во «Познание», 2001. – 104с.

Данная программа составлена на основе авторской программы дополнительного образования «Классическая аэробика» Скворцовой А. Ю. Новокузнецк, 2022. – 83 с. и адаптирована для реализации в условиях нашей школы. Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность, предназначена для обучающихся 5-ых классов и рассчитана на проведение занятий во внеурочное время по 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Занятия проводятся в индивидуальных и групповых формах, в форме теоретических и практических занятий, тренировок.

Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала занятия:

- знакомство с историей развития ритмической гимнастики;
- привитие культуры здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек;
- знакомство со знаменитыми спортсменами;
- ориентация на развитие собственных физических качеств;
- определение значения занятий ритмической гимнастикой для здоровья занимающихся;
- Воспитание правильной осанки
- Развитие музыкальности, чувства ритма
- Улучшение психического состояния, снятие стресса.

Планируемые результаты

Личностные У обучающихся будут сформированы: • уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры; • понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; • понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека; • уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта; • понимание физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации; • самостоятельность в выполнении личной гигиены; • понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, (на основе правил и представлений о нравственных нормах); • способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; • понимание причин успеха в выбранном виде спорта; способность к самооценке; • саморегуляция в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Учащиеся научатся: • понимать значение ритмической гимнастики и аэробика; • вести наблюдение за динамикой развития физических качеств; • выполнять комплексы упражнений; • руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств; • выполнять строевые упражнения; • выполнять различные виды ходьбы и бега; • выполнять базовые шаги и элементы в аэробном режиме; упражнения силовой гимнастики в партере, упражнения стретчинга для развития гибкости и снятия напряжения с утомлённых мышечных групп; упражнения и

связки, в сочетании с танцевальными шагами танцевальные шаги; • измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться: • определять влияние ритмической гимнастики на развитие физических качеств; • соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки; • самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств; • выполнять комбинации из элементов гимнастики; • выполнять упражнения с предметами; соблюдать правила выполнения упражнений, контролировать правильное питание при занятиях аэробикой

Метапредметные

Учащиеся научатся: • принимать и сохранять учебную задачу; самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; • координировать взаимодействие с партнёрами в слитности и синхронности выполнения упражнений; • анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);

Учащиеся получают возможность научиться: • ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств; • планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; • осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений; • соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки; • определять наиболее эффективные способы достижения результата; • самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); • выделять эстетические характеристики в движениях человека;

Учебно-методическое обеспечение

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.
2. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселёва Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.
3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. / Е.С. Крючек. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика со скакалкой. М.: Тровант; Троицк, 1998 г. – 32 с.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Хореография в аэробике. М.: Тровант; Троицк, 2000 г. – 18 с.
6. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физкультминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. – СПб.: КАРО, 2006. – 136 с.
7. Савельев Д.С., Дорофеев В.А. Физическая культура. Методические указания по стретчингу (упражнениям на растягивание), СПб, 2016, 31 с.
8. Скворцова А. Ю. Классическая аэробика: Учебное пособие – Новокузнецк, 2022. – 83 с.

Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс», «Инфоурок»(<https://infourok.ru>)
2. <https://www.fizkult-ura.ru> – сетевое сообщество терминов по физической культуре и видов спорта, литература, видео, авторские публикации.
3. <https://resh.edu.ru> – сайт с информационно-образовательной средой с большой базой электронных уроков, видео, практическими заданиями.
4. Элементы в аэробике <http://www.youtube.com/watch?v=i6VxmTZzoff>

Тематическое планирование 5б кл (68ч)

№	п/п Наименование темы (раздела)	Количество часов		Характеристика видов деятельности учащихся
		Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Ритмическая гимнастика. Аэробика	1	—	Слушают учителя; сравнивают понятия. Отвечают на вопросы.
2	Теоретическая подготовка. Правила безопасности. Правильное питание.	3	—	Знакомятся с инструктажом по ТБ Слушают учителя. Анализируют информацию по питанию, отвечают на вопросы
3	Основные базовые шаги и терминология	—	10	Изучают терминологию. Повторяют основные базовые шаги по образцу, отрабатывают технику, лёгкость и синхронность выполнения
3.1	Базовые связки аэробики	—	18	Изучают, опробуют и составляют свои базовые связки. Отрабатывают технику выполнения. Обучают друг друга. Осуществляют контроль за ЧСС.
3.2	Упражнения партерной части. Силовая аэробика	—	16	Выполняют силовые упражнения партерной части комплексов, ориентируются на самочувствие и внешние признаки утомления. Выявляют и исправляют допущенные в технике выполнения упражнений ошибки
3.3	Упражнения на восстановление дыхания.	—	6	Выполняют дыхательные упражнения, соблюдая рекомендации.
3.4	Упражнения стретчинга	—	12	Выполняют упражнения растяжки, помогают друг другу. Анализируют действие упражнений стретчинга на восстановление

				отдельных групп мышц
5	Подготовка к показательным итоговым выступлениям	По специальному плану (2ч)		Взаимодействуют друг с другом в процессе составления и разучивания комплексов. Соревнуются и оценивают себя и других.
Итого 68		4	64	

Содержание курса «Ритмическая гимнастика»»

Теоретические сведения:

Ритмическая гимнастика. Аэробика. Как появились. Что общего. Правила безопасности при занятиях ритмической гимнастикой и аэробикой. Рекомендации по питанию при занятиях ритмической гимнастикой и аэробикой. Медицинские показания и противопоказания для занятий.

Основные базовые шаги и терминология:

- *March (инг) (марш инг) – ходьба на месте.*
- *Walking (вокинг) – ходьба в продвижении.*
- *Step (стен) – шаг.*
- *Step touch (стен тач) – шаг в сторону.*
- *V-step (ви стен)*
- *Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием.*
- *Step line – два приставных шага в сторону.*
- *Open step – открытый шаг.*
- *Grape wine (грейн вайн) – скрестный шаг в сторону.*
- *Leg curl – «захлест» голени.*
- *Knee up (ни ап) – подъем правой ноги вперед (голень книзу).*
- *Repeat (рипит) – повторы с одной ноги.*
- *Double (дабл) – два раза повтор одного элемента.*
- *Squat (сквот) – полуприсед.*
- *Lunge (ландж) – выпад.*
- *Skip (скип) – сгибание, разгибание ноги в коленном суставе в положении книзу (вперед книзу, в сторону книзу, назад книзу).*
- *Kick (кик) – взмах.*

Базовые связки аэробики

Базовая связка комплекс (32 счета)(4 квадрата)

Упражнения партнерной части. Силовая аэробика.

Включает в себя упражнения с отягощением, без отягощений, с различными предметами на развитие:

- силы мышц рук и плечевого пояса, туловища и пресса, спины, ног и ягодиц.
- гибкости
- на коррекцию осанки и фигуры,
- воспитание выносливости.

Упражнения на восстановление дыхания.

Упражнения стретчинга

Статические упражнения с растяжением мышц на растяжку и гибкость (статика 15-60 сек)