

Приложение
к Основной образовательной программе
начального общего образования
МБОУ ПГО «ООШ с.Мраморское»,
утвержденной приказом
МБОУ ПГО «ООШ с.Мраморское»
от 31.08.2020 г. № 101-Д

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Ритмика»
для 1,3,4 классов

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика»

Личностные УУД:

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Коммуникативные УУД

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Познавательные УУД

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- наблюдать, работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

Метапредметные результаты:

- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни класса.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 1 класса

Знать: форму одежды для занятий, правила поведения в кабинете ЛФК, технику безопасности при пользовании спортивными снарядами и тренажёрами, для чего они применяются.

Уметь: ходить в колонне по одному на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы, ходить с мешочком на голове, выполнять за учителем любые из упражнений, перечисленных в «Основной части» занятия, технически верно с небольшим (2-3 раза) количеством повторений, выполнять упражнения под музыку в определённом ритме, пользоваться тренажёрами под наблюдением учителя.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 2 класса

Знать: построение и равнение в шеренге, перестроение из одной шеренги в две, правила.

Уметь: технически верно 4-3 раз- повторить за учителем любое из упражнений (всех семи разделов) с наименьшей степенью сложности, грамотно пользоваться тренажёрами, самостоятельно выполнять разминку с гимнастической палкой по примеру ведущего, выполнять вис на средней высоте шведской стенки лицом к снаряду.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 3 класса

Знать: что такое дыхательная пауза, как сочетать дыхание и движения.

Уметь: выполнять разновидности: висов на шведской стенке, упражнения.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 4 класса

Знать: требования к занятиям на тренажёрах.

Уметь: пользоваться тренажёрами в полном объёме, выполнять упражнения

Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика»

1 класс (33 ч.)

Основы знаний.

Форма одежды, правила поведения и передвижения в кабинете. Знание техники безопасности и правил пользования спортивными снарядами и тренажерами. Правила личной гигиены. Построение в колонну, равнение в затылок. Размыкание на вытянутые руки вперед. Повороты по ориентирам.

Вводная часть занятия.

1. Корректирующие упражнения.

Основная стойка. Положение рук: на пояс, за голову. Поднимание на носки, на пятки, стойка на внешней стороне стопы, носки вместе, пятки врозь стойка на внутренней стороне стопы, носки врозь, пятки вместе. Простейшие сочетания изученных движений.

2. Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба под музыку колонной по одному за учителем с мешочком на голове. Руки на поясе.

Ходьба за направляющим по ориентирам с соблюдением ритма.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку за учителем. Ходьба за направляющим по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма.

б) занятие на тренажёре «Массаж стоп»

в) упражнения на шведской стенке по профилактике плоскостопия и улучшению координации движений, лазанье и спуск произвольным способом.

4. Разминка без предметов для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, ноги) под музыку по примеру учителя.

Основная часть занятия.

1. Корректирующие упражнения. Освоение главных исходных положений (поза «внимательного ученика», поза «удовольствия», положение лёжа на животе, руки в упоре у плеч, положение лёжа на спине, руки вдоль тела ладонями к полу).

Простейшие дыхательные упражнения (вдох: нюхаем цветок, выдох: греем дыханием руки).

2. Упражнения для формирования правильной осанки.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия.

4. Упражнения на равновесие.

Заключительная часть занятия.

1. Упражнения на тренажёре «Качели». Простейшие упражнения качания с помощью учителя.

2. Упражнение «Вис на шведской стенке» из положения стоя на нижней: перекладине, лицом к снаряду.

3. Упражнение по ориентированию в пространстве: игра с обручами: «Найди свой домик», «Кто лишний?»

3 класс (34 ч.)

Основы знаний.

Значение ЛФК для здоровья. Формирование понятия «аккуратность». Умение придумать вместе с учителем сюжет основной части занятия.

Вводная часть занятия.

1. Корректирующие упражнения.

Выполнение на память упражнения «Потягушечки» с переходом в позу «внимательного ученика»

2. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове за направляющим, повороты по ориентирам, различные положения рук.

Движения под музыку с соблюдением ритма, строя и интервала. Сохранение осанки при выполнении упражнения: на каждый шаг касание высоко поднятым коленом, локтя противоположной руки.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за головой), внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе). Те же упражнения с гимнастической палкой под музыку с соблюдением ритма, за направляющим;

б) упражнения на тренажерах:

в) упражнения на шведской стенке. Лазанье вверх и вниз одноименным способом

4. Разминка с резиновым мячом для всех групп мышц(шея, плечи, руки, пояс, нош) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя.

Основная часть занятия.

Проводится в форме сказки, рассказа, фантазии, которую придумывают обучающиеся с учителем. Общее количество выполняемых упражнений-9-10.

1. Корректирующие упражнения.

По команде учителя из позы стоя на четвереньках поднять одновременно правую руку и левую ногу (левую руку и правую ногу). Сохранить положение на 4 счета.

2. Дыхательные упражнения: простейшие приёмы дыхания,

3. Упражнения для формирования правильной осанки

4. Упражнения для профилактики плоскостопия

5. Упражнения на равновесие)

Заключительная часть занятия.

1. Упражнения на тренажере .

2. Вис на шведской стенке из положения стоя спиной к снаряду на любой высоте, вис углом.

4 класс (34 ч.)

Основы знаний:

Травмы во время занятий и их предупреждение.

Вводная часть занятия.

1. Выполнение строевых команд и упражнений.

2. Ходьба в разновидностях 2мин

3. Бег с изменением, направления по сигналу 1,5мин

4. Общеразвивающие и корректирующие упражнения 8-10 упр.

5. Упражнения на задержку дыхания 2 упр.

Основная часть занятия.

1. Висы на шведской стенке(2 способа).

2. Упражнения на гимнастических мячах 2 упр.

3. Упражнения-позы

4. Лазание по шведской стенке (2 способа)

5. Упражнения на 5 мин.

6. Упражнения на тренажёрах

7. Упражнение на координацию движений 2 упр.

Заключительная, часть занятия.

1. Упражнения на тренажёре «Бегущий по волнам» - 3 мин.
2. Разновидности висов на шведской стенке (на время)
3. Упражнения на тренажёре
4. Подвижные игры и эстафеты 10мин.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
(1 класс)**

| № п/п | Темы уроков | Кол-во часов | Характеристика основных видов деятельности | Планируемые результаты | Дата | |
|--|---|--------------|---|---|----------|--|
| | | | | | По плану | |
| 1. | Вводное занятие. | 1 | Правила ТБ во время занятий. | Правильно вести себя на уроках. | | |
| Раздел 1. Упражнения для коррекции правильной осанки (5 часов) | | | | | | |
| 2. | Упражнения для развития правильного дыхания. | 1 | Формировать знания и представления уч-ся о правилах подвижных игр, и их соблюдения. Освоение основных двигательных умений и навыков | Уметь: правильно выполнять дыхание при упражнении. Выполнять упражнения в парах. Ходить по гимнастической скамейки | | |
| 3. | Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. | 1 | | | | |
| 4. | Упражнения у стены. | 1 | | | | |
| 5. | Упражнения в парах, Стоя спиной друг к другу. | 1 | | | | |
| 6. | Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | | | | |
| Раздел 2. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения (5 часов) | | | | | | |
| 7. | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). | 1 | Формировать знания и представления уч-ся о правилах подвижных игр, и их соблюдения. Развивать координацию движений в пространстве, силу рук сосредоточенность внимания | Уметь: выполнять прыжок в ориентир. Построение | | |
| 8. | Прыжок в длину с места в ориентир. | 1 | | | | |
| 9. | Построение в круг по ориентиру. | 1 | | | | |
| 10. | Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами. | 1 | | | | |
| 11. | Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир. | 1 | | | | |
| Раздел 3. Упражнения для укрепления мышц живота (5 часов) | | | | | | |
| 12. | Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. | 1 | Развитие координации при выполнении упражнений. | Уметь: выполнять упражнения сидя и лежа на полу. Выполнять | | |
| 13. | Упражнения сидя и лежа на полу. | 1 | Развивать координацию | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|--|--|
| 14. | Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах. | 1 | движений в пространстве, силу рук сосредоточенность внимания | упражнения в парах | | | |
| 15. | Упражнения в висе спиной к стене. | 1 | | | | | |
| 16. | Упражнения для мышц брюшного пресса. | 1 | | | | | |
| Раздел 4. Упражнения для профилактики плоскостопия (5 часов) | | | | | | | |
| 17. | Катание ступнями кеглей. | 1 | Формировать знания и представления о правилах подвижных игр, и их соблюдения. | Уметь: выполнять упражнения для профилактики плоскостопия | | | |
| 18. | Ходьба на носках, на пятках. | 1 | | | | | |
| 19. | Катание гимнастических палок. | 1 | | | | | |
| 20. | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 | | | | | |
| 21. | Катание ногами мячей. | 1 | | | | | |
| Раздел 5. Упражнения для моторики неловкости (12 часов) | | | | | | | |
| 22. | Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. | 1 | Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Развивать спортивные качества: гибкость, ловкость, координацию. Формировать знания и представления уч-ся о правилах подвижных игр, и их соблюдения | Уметь выполнять: ловля мяча, упражнения с гимнастическими палками, упражнения с обручами, массаж части тела. | | | |
| 23. | Перекалывание мяча из руки в руку, катание мяча. | 1 | | | | | |
| 24. | Подбрасывание мяча на разную высоту. | 1 | | | | | |
| 25. | Ловля мяча после хлопка над головой. | 1 | | | | | |
| 26. | Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной. | 1 | | | | | |
| 27. | Упражнения с гимнастической палкой. | 1 | | | | | |
| 28. | Упражнения с обручами. | 1 | | | | | |
| 29. | Ловля мяча от стены. | 1 | | | | | |
| 30. | Самомассаж рук, головы, ног. | 1 | | | | | |
| 31. | Собирание крышек, составление фигур. | 1 | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|
| 32. | Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. | 1 | | | | |
| 33. | Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей. | 1 | | | | |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
(3 класс)**

| № п/п | Темы уроков | Кол-во часов | Характеристика основных видов деятельности | Планируемые результаты | Дата | |
|--|--|-----------------|--|--|----------|--|
| | | | | | По плану | |
| 1. | Вводное занятие. | 1 | Правила ТБ во время занятий. | Правильно вести себя на уроках. | | |
| Раздел 1. Упражнения для коррекции правильной осанки (10 часов) | | | | | | |
| 2. | Упражнения у гимнастической стенки. | 1 | Формировать знания и представления о правилах подвижных игр | Развивать координацию движений в пространстве, силу рук сосредоточенность внимания Формировать умение лазать по гимнастической стенке Знать основы техники вися на гимнастической стенке | | |
| 3. | Упражнения на равновесие. | 1 | Сформировать представление о здоровье, как об одной из самых главных ценностей человеческой жизни. | | | |
| 4. | Упражнения в «вытяжении». | 1 | Развивать координацию движения, ловкость, гибкость, внимание | | | |
| 5. | Упражнения, стоя у стены. | 1 | Совершенствование двигательных навыков. | | | |
| 6. | Висы на гимнастической стенке. | 1 | | | | |
| 7. | Основные исходные положения. | 1 | | | | |
| 8. | Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | | | | |
| 9. | Ходьба с предметом на голове. | 1 | | | | |
| 10. | Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание. | 1 | | | | |
| 11. | Ходьба по ориентирам. | 1 | | | | |
| Раздел 2. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения (5 часов) | | | | | | |
| 12. | Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам. | 1 | Способствовать формированию двигательных умений и навыков | Уметь лазать по гимнастической стенке Уметь прыгать до определенного ориентира | | |
| 13. | Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. | 1 | Совершенствовать технику прыжка в высоту Формировать интерес к двигательной активности | | | |
| 14. | Прыжок в высоту до определенного ориентира. | 1 | Воспитывать культуру эмоционального поведения в | | | |
| 15. | Принятие и. п. рук с закрытыми | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|--|
| | глазами. | | спортивно-игровой деятельности. | | | |
| 16. | Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. | 1 | | | | |
| Раздел 3. Упражнения для укрепления мышц живота (5 часов) | | | | | | |
| 17. | Подъем туловища, сидя на скамейке. | 1 | Разучить технику ходьбы по гимнастической скамейке. Сформировать представление о здоровье, как об одной из самых главных ценностей человеческой жизни. | Способствовать развитию гибкости, мышечной силы применительно к акробатическим упражнениям. Уметь выполнять упражнения с помощью партнера | | |
| 18. | Гимнастическое упражнение «Мостик». | 1 | | | | |
| 19. | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. | 1 | | | | |
| 20. | Подъем туловища с помощью партнера. | 1 | | | | |
| 21. | Упражнения, лежа на спине. | 1 | | | | |
| Раздел 4. Упражнения для профилактики плоскостопия (5 часов) | | | | | | |
| 22. | Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия. | 1 | Освоение основных двигательных умений и навыков Формировать знания и представления о правилах подвижных игр, и их соблюдения | Уметь выполнять упражнения на тренажерах | | |
| 23. | Катание мячей ногами. | 1 | | | | |
| 24. | Ходьба на пятках, носках. | 1 | | | | |
| 25. | Катание гимнастических палок. | 1 | | | | |
| 26. | Занятия на тренажерах. | 1 | | | | |
| Раздел 5. Упражнения для моторики неловкости (8 часов) | | | | | | |
| 27. | Броски набивных мячей. Эстафеты с мячами. | 1 | Формировать знания и представления уч-ся о правилах подвижных игр, и их соблюдения. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью | Уметь выполнять технику ловли-передачи мяча Уметь выполнять массаж рук, ног, головы Уметь выполнять упражнения с обручами | | |
| 28. | Упражнения в парах. | 1 | | | | |
| 29. | Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. | 1 | | | | |
| 30. | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. | 1 | | | | |
| 31. | Ведение мяча на месте, в движении. | 1 | | | | |
| 32. | Массаж рук, ног, головы. | 1 | | | | |
| 33. | Упражнения с обручами. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|
| 34. | Складывание геометрических фигур из крышечек. | 1 | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
(4 класс)**

| № п/п | Темы уроков | Кол-во часов | Характеристика основных видов деятельности | Планируемые результаты | Дата | |
|--|---|--------------|--|--|----------|--|
| | | | | | По плану | |
| 1. | Вводное занятие. | 1 | Правила ТБ во время занятий. | Правильно вести себя на уроках. | | |
| Раздел 1. Упражнения для коррекции правильной осанки (10 часов) | | | | | | |
| 2. | Обучение правильному дыханию. | 1 | Формировать знания и представления о правилах подвижных игр Сформировать представление о здоровье, как об одной из самых главных ценностей человеческой жизни. Развивать координацию движения, ловкость, гибкость, внимание Совершенствование двигательных навыков. | Уметь: проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола | | |
| 3. | Упражнения у гимнастической стенки. | 1 | | | | |
| 4. | Упражнения в «вытяжении». | 1 | | | | |
| 5. | Упражнения у стены. | 1 | | | | |
| 6. | Упражнения, сидя для позвоночника. | 1 | | | | |
| 7. | Упражнения на растягивание мышц спины. | 1 | | | | |
| 8. | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | | | | |
| 9. | Упражнения на координацию движения. | 1 | | | | |
| 10. | Ходьба с предметом на голове по ориентирам. | 1 | | | | |
| 11. | Упражнения с гимнастическими | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|--|
| | палками. | | | | | |
| Раздел 2. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения (5 часов) | | | | | | |
| 12. | Ходьба по ориентирам. | 1 | Способствовать формированию двигательных умений и навыков Совершенствовать технику прыжка в высоту Формировать интерес к двигательной активности Воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности. | Уметь: медленно бегать; выполнять броски мяча. | | |
| 13. | Бег по начерченным на полу ориентирам. | 1 | | | | |
| 14. | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. | 1 | | | | |
| 15. | Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место. | 1 | | | | |
| 16. | Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8м.). | 1 | | | | |
| Раздел 3. Упражнения для укрепления мышц живота (5 часов) | | | | | | |
| 17. | Подъем туловища без помощи. | 1 | Разучить технику ходьбы по гимнастической скамейке. Сформировать представление о здоровье, как об одной из самых главных ценностей человеческой жизни. | Уметь: выполнять упражнения для укрепления мышц живота | | |
| 18. | Упражнения для мышц туловища. | 1 | | | | |
| 19. | Упражнения с обручами. Гимнастическое упражнение «Мостик», «Ласточка». | 1 | | | | |
| 20. | Упражнения, лежа на полу. | 1 | | | | |
| 21. | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. | 1 | | | | |
| Раздел 4. Упражнения для профилактики плоскостопия (5 часов) | | | | | | |
| 22. | Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове. | 1 | Освоение основных двигательных умений и навыков Формировать знания и представления о правилах подвижных игр, и их соблюдения | Уметь выполнять: упражнения на тренажерах, ходьбу по гимнастической скамейки | | |
| 23. | Ходьба на носках, на пятках. | 1 | | | | |
| 24. | Катание мячей ногами. | 1 | | | | |
| 25. | Занятие на тренажерах. | 1 | | | | |
| 26. | Катание гимнастических палок. | 1 | | | | |
| Раздел 5. Упражнения для моторики неловкости (8 часов) | | | | | | |
| 27. | Упражнения с кеглями. Игра | 1 | Формировать знания и | Уметь выполнять: для | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|
| | «Запретное движение» | | представления уч-ся о правилах подвижных игр, и их соблюдения. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью | развития мелкой моторики, упражнения с мячами; упражнения скакалкой; массаж. | | |
| 28. | Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики» | 1 | | | | |
| 29. | Упражнения с мячами. Метание мяча в цель. | 1 | | | | |
| 30. | Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов». | 1 | | | | |
| 31. | Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей. | 1 | | | | |
| 32. | Упражнения на расслабление нижних конечностей. | 1 | | | | |
| 33. | Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет». | 1 | | | | |
| 34. | Массаж головы в парах. Игра «Ручеек» | 1 | | | | |

