

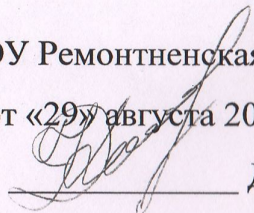
Ремонтненский район, с.Ремонтное
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ремонтненская гимназия №1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ Ремонтненская гимназия №1

Приказ от «29» августа 2025 года № 109


Д.Е.Кононов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
направление спортивно - оздоровительное
название курса «Ритмика»
Уровень общего образования (класс):
начальное общее образование 1 класс
Количество часов: 1 час в неделю, 33 часа за год
Учитель: Мирная Юлия Васильевна
2025-2026 учебный год

Рабочая программа по «Ритмике» для 1-х классов разработана в соответствии:

Данная программа рассчитана на 1 год обучения и соответствует основному возрастному уровню (6-7 лет). Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 30 минут. Согласно годовому календарному графику работы МБОУ Ремонтненской гимназии № 1 на 2025-2026 учебный год по программе на изучение курса отводится в 1-х классах 32 часа.

Планируемые результаты

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика».

К числу планируемых результатов освоения курса программы отнесены:

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Предметными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять акробатику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Метапредметными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Основные требования к умению учащихся:

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к акробатическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

1.Регулятивные:

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений акробатических упражнениях.

2.Познавательные:

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Предметные результаты – выполнение акробатических комбинаций на необходимом уровне, развитие физических навыков (гибкости, ловкости, силы, выносливости и т.д)

В курсе обучения ритмике применяются традиционные методы и формы организации деятельности: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Структура курса:

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Введение. История развития спортивной акробатики в России.	1
2	Общая физическая подготовка	4
3	Специальная физическая подготовка	16
4	Техническая подготовка.	10
5	Контрольные испытания	1
	Итого	32

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Плановые сроки прохождения занятия		Тема занятия	Количество часов
	План	Факт		
1	05.09.		Введение в программу. История развития спортивной акробатики в России	1
2	12.09.		Упражнения для развития гибкости.	1
3	19.09.		Прохождение специальных полос препятствий	1
4	26.09.		Упражнения для развития гибкости.	1
5	03.10.		Группировка стоя, лежа, сидя.	1
6	10.10.		Перекаты вперед, назад, в стороны.	1

7	17.10.		Кувырок в группировке вперед и назад.	1
8	24.10.		Стойка на лопатках с опорой руками.	1
9	07.11.		Упражнения для развития ловкости.	1
10	14.11.		Равновесия в наклонах и мостах.	1
11	21.11.		Балансирование гимнастической палкой.	1
12	28.11.		Поднимание ног до 90°. Отжимание от гимнастической скамейки	1
13	05.12.		Упражнение «кенгуру». Подтягивание на гимнастической перекладине	1
14	12.12.		Упражнения для развития гибкости.	1
15	19.12.		«Полушпагат».	1
16	26.12.		Шпагат (правый, левый, прямой)	1
17	16.01.		Упражнения для развития силы и быстроты.	1
18	23.01.		«Мост» из основной стойки – опуститься и встать.	1
19	30.01.		Гимнастические эстафеты	1
20	06.02.		Складка ноги вместе	1
21	13.02.		Складка ноги врозь.	1
22	27.02.		«Мост» из положения лежа.	1
23	06.03.		«Мост» из положения лежа.	1
24	13.03.		Упражнения для развития гибкости.	1

26	03.04.		«Мост» из основной стойки – опуститься и встать.	1
27	10.04.		«Мост» из основной стойки – опуститься и встать.	1
28	17.04.		Поднимание ног до 90°. Отжимание от гимнастической скамейки	1
29	24.04.		Упражнение «кенгуру». Подтягивание на гимнастической перекладине	1
30	08.05.		Стойка на голове и руках.	1
31	15.05		Стойка на голове и руках.	1
32	22.05		Гимнастические эстафеты	1

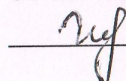
СОГЛАСОВАНА

Протокол заседания

Методического совета

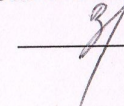
МБОУ Ремонтненская гимназия №1

от 29 августа 2025 года №1

 Шаповалова С.М.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по НМИР

 Задорожная И.В.

29 августа 2025 года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 278015872020984066915621024906056358857500955690

Владелец Кононогов Денис Евгеньевич

Действителен с 30.09.2025 по 30.09.2026