

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №65 им. Б.П. Агапитова
с углубленным изучением предметов музыкально-эстетического цикла»
города Магнитогорска

Приложение № 1
к ООП НОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
ритмика
1-4 класс

составители
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Кузнецова С.М.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Ритмика»

1.1. Личностные планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

1.2. Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

1.3. Предметные результаты

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств гимнастики;
- изложение фактов истории развития гимнастики, Олимпийских игр, характеристика роли гимнастики и ее значения в жизнедеятельности человека, ее места в спорте, физической культуре;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных музыкальных и сценических игр, спортивных эстафет; подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных гимнастических упражнений, осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение технических действий с предметами без музыкального сопровождения и с музыкальным сопровождением;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении гимнастических упражнений разными учениками;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

2. Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура и ее базовая составляющая — гимнастика. Понятие «физическая культура». Гимнастика — базовая составляющая физической культуры. Гимнастика как основа физической культуры человека. Основные организации российского спорта. Всероссийская федерация художественной гимнастики. Олимпийский комитет России. Паралимпийский комитет России. Олимпийские виды спорта. Распорядок дня. Личная гигиена. Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой. Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями.

Из истории физической культуры. Из истории возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики. Виды современной гимнастики.

Гимнастические упражнения (с предметами и без предметов). Гимнастическая ходьба, бег, прыжки, повороты, наклоны, вращения, упоры как жизненно важные способы передвижения человека. Гимнастические упражнения, их влияние на физическое развитие. Виды гимнастической разминки. Основные способы удержания и передачи гимнастических предметов. Работа с предметами как средство развития моторики.

Танцевальные движения. Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основные танцевальные движения. Ритм и пластика в движении под музыку.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием. Измерение длины и массы тела, сравнение их с собственными показателями, полученными ранее. Самоконтроль за осанкой и дыханием при выполнении упражнений. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики и проведение ежедневных самостоятельных занятий физическими

упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств (гармоничного развития, формирования правильной осанки).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Выполнение гимнастических, акробатических, танцевальных движений в сочетании с музыкой или установленным ритмом. Ходьба «гимнастическим» шагом. «Гимнастический» бег. Упражнения для общей, партерной разминки и разминки у опоры. Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты.

Упражнения в ходьбе и беге; шаги, прыжки, упоры, седы, перекаты; подводящие упражнения для выполнения гимнастических и акробатических упражнений; комбинации гимнастических и акробатических упражнений под музыкальное сопровождение и/или ритм.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Хореографические позиции ног. Шаги с подскоками вперед, назад, с поворотами; шаги галопа в сторону, вперед; полька, шаги польки в сочетании с различными подскоками; элементы танцевальных движений: «Ковырялочка», «Припадания», чередование шагов на полупальцах, на пятках; хореографический бег на высоких полупальцах.

Упражнения с предметами. Соединение и демонстрация в композиции работы с предметами с основными гимнастическими, акробатическими упражнениями под музыкальное сопровождение и без него.

Упражнения со скакалкой. Различные виды удержания, передачи и вращения скакалки, сложенной вдвое в различных плоскостях; прыжки с проходом в скакалку; комбинации различных вращений скакалки в сочетании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами.

Упражнения с обручем. Различные виды удержания; передачи и броски обруча; вращение обруча в различных плоскостях и на талии, прыжки.

Упражнения с мячом. Удержание мяча и передача его из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола и его удержание; серия отбивов мяча от пола; броски мяча.

Упражнения с булавами. Правильное удержание булав и передача их из руки в руку; правильное удержание булав для покачиваний, вращений, бросков, броски.

Музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры, спортивные эстафеты. Правила игр и спортивных эстафет. Игровые задания с использованием гимнастических упражнений, гимнастических предметов, элементов хореографии, упражнений для развития внимания, физических качеств, а также музыкального слуха и воображения.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений для включения в показательные выступления и самостоятельные ежедневные тренировки; подбор музыкальных фрагментов; составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Общие рекомендации по освоению курса

Для освоения курса применяются в сочетании различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

Для разучивания нового упражнения рекомендуется такая последовательность: объяснение, показ (учителем или демонстрация слайдов), выполнение упражнения учащимися.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем за исходными и промежуточными положениями и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения.

В том случае, если ребенок не может сразу освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия, которые помогут ученику понять и запомнить их. Для закрепления правильного исходного и промежуточного положений эффективно использовать мышечную память, закрепляя положение тела в определенных позициях.

Все задания выполняются в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это помогает детям правильно выполнять упражнение, чувствовать ритм и использовать музыкальное сопровождение для создания образа.

Важным элементом моделирования занятий является включение в них различных вариантов и форм соревновательной и игровой деятельности учащихся, что способствует успешному закреплению техники выполнения упражнений.

В программе предлагаются варианты игр, которые являются базовыми. На их основе для разнообразия содержания уроков учитель дает детям творческие задания.

Завершающей частью каждого учебного года является подготовка детей к показательным выступлениям. Рекомендуется составлять групповые показательные выступления. При этом каждый учащийся может использовать в выступлении те упражнения (комплекс упражнений), которые позволят ему лучшим образом продемонстрировать свои умения.

Общие упражнения должны быть доступными для исполнения всеми детьми данной группы. Комбинации упражнений должны быть составлены таким образом, чтобы представлять единую сценическую картину задуманного образа и показывать в наиболее выгодном свете достижения каждого учащегося.

3. Тематическое планирование

1 класс (33 часа)

№	Названия разделов программы	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	Физическая культура	5	
2	Гимнастические упражнения	14	Тестовые упражнения № 1, 2
3	Элементы акробатических упражнений	2	
4	Хореографическая подготовка	4	Тестовые упражнения № 3
5	Музыкально-сценические, танцевальные игры и спортивные эстафеты	6	Проверочная работа
6	Подготовка к итоговому показательному выступлению	2	
Итого		33	

2 класс (34 ч)

1	Физические качества	2	
2	Гимнастические упражнения	16	Тестовые упражнения
3	Акробатические упражнения	3	
4	Хореографическая подготовка	4	
5	Работа с предметами	3	
7	Музыкально-сценические, подвижные игры и спортивные эстафеты	4	Проверочная работа
8	Подготовка к итоговому показательному выступлению	2 ч	
Итого		34	

3 класс (34 ч)

1	Олимпийские виды гимнастики	1	
2	Гимнастические упражнения	7	
3	Акробатические упражнения	6	Тестовые упражнения
4	Хореографическая подготовка	6	
5	Работа с предметами	6	
6	Музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты	6	Проектная задача
7	Подготовка к итоговому показательному выступлению	2	
Итого		34	

4 класс (34 ч)

	Международные соревнования по гимнастике	1	
	Гимнастические упражнения	8	Стандартизированная контрольная работа

	Акробатические упражнения	4	
	Хореографическая подготовка	6	
	Работа с предметами	8	
	Подготовка к итоговому показательному выступлению (7	Стандартизированная контрольная работа
	Итого	34	