

Рассмотрено и принято на
заседании методического совета

Председатель МС



Протокол №1

«28» августа 2023 г.

«Утверждено»

Директор

ГБОУ Республики Марий Эл

«Гуманитарная гимназия «Синяя птица»

им. Иштриковой Т.В.

 Иштриков С.В.

Приказ № 58-АХД

«28» августа 2023 года



Рабочая программа по ритмике на 2023-2024 учебный год

Класс 1

Количество часов в неделю: 1; за год: 34

Педагог: Тимонина Д.В.

2023 год

Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 №115;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ООО).

1.2. Рабочая программа является служебным произведением. Исключительное право на нее принадлежит работодателю, если трудовым или иным договором между работодателем и автором не предусмотрено

Настоящая рабочая программа составлена на основе программы И.А. Виннер «Физическая культура. Гимнастика» и предназначена для преподавания физкультуры (ритмики) в 4 классе в режиме учебных занятий. Уроки ритмики входят в курс физической культуры.

Программа предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего физического развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Цели и задачи обучения.

Цель: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство, профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи:

- дать всем детям первоначальную физическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- постановка мышечного аппарата;
- работа над развитием природных данных и исправление природных недостатков;
- формирование начальных навыков координации движений;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- привитие интереса к занятиям ритмикой;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- воспитание культуры поведения и общения;
- развитие творческих способностей;
- воспитание умений работать в коллективе;

- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение.

В комплекс упражнений входит:

- разминка на середине зала;
- партерная гимнастика;
- танцевальные движения;
- участие в спортивных эстафетах;
- элементы акробатических упражнений;
- композиции различной координационной сложности.

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию, танцевальные упражнения, этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

Форма занятий – групповая. Режим занятий – 1 часа в неделю, всего 34 часов в год в каждом классе. Урок длится 40 минут.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения предмета «Ритмика» в 1 классе являются:

– активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Средством достижения этих результатов служат совместные подвижные игры на уроках.

Метапредметными результатами изучения предмета «Ритмика» в 1 классе являются:

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, способов их исправления.

Предметными результатами изучения предмета «Ритмика» в 1 классе являются:

- представление «танцевальных упражнений» как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных танцевальных игр.

в познавательной сфере:

- овладение практическими умениями и навыками в восприятии, анализе и оценке произведений искусства;

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов гимнастики, умением их использовать в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях, танцевальных конкурсах;
- сформированность основ музыкальной культуры танца, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству;
- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней;
- использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций;

в мотивационной сфере:

- оценивание своей способности к труду в конкретной предметной деятельности;
- осознание ответственности за качество результатов труда;
- согласование своих потребностей и требований с потребностями и требованиями других участников познавательно-трудовой деятельности;

в эстетической сфере:

- готовность к нравственному совершенствованию, духовному саморазвитию;
- умение выражать себя в доступных видах и формах художественно-прикладного творчества; художественное оформление объекта труда и оптимальное планирование работ;

в коммуникативной сфере:

- удовлетворительно владеть нормами и техникой общения; определять цели коммуникации, оценивать ситуацию,
- интегрирование в группу сверстников и построение продуктивного взаимодействия со сверстниками и учителями;
- сравнение разных точек зрения перед принятием решения и осуществлением выбора;
- аргументирование своей точки зрения, отстаивание в споре своей позиции невраждебным для оппонентов образом;

в физиолого-психологической сфере:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание программы

1. Разминка по кругу

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере, полупальцы бег по кругу;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста.

2. Разминка на середине зала:

- постановка гимнастической осанки;

Учимся правильно ходить, «пава», «казачок»,

- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения «Жираф» для головы, плеч «Пиджак»;
- упражнение «Скрипка» и «Дудочка» - наклоны корпуса;
- хлопки «Ладушки»;
- упражнение для стоп;
- прыжки «Зайчики»;

Упражнения и игры по ориентации в пространстве:

- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии;
- танцевальные упражнения.

3. Партерная гимнастика (упражнения на полу):

Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для развития подвижности и гибкости стопы - «Солнышко»;
- упражнения для развития спины - «На рыбалке»;
- упражнения для позвоночника - «Качели»;
- упражнение для развития спины – «Лодочка», «Кошечка», «Собачка», «Лягушка»;
- упражнение для развития тазобедренного сустава – «Телефон».

4. Элементы акробатических упражнений:

Правила безопасности при выполнении упражнений.

Подводящие элементы к акробатическим упражнениям. Группировка, «Ванька-встанька».

5. Развивающие, образные и подвижные игры:

- Игра «Бабочка»;
- Игра «Веселю свою игрушку»;
- «Птички».

6. Участвуем в спортивных эстафетах:

Запоминаем правила спортивных эстафет.

«Динозаврик», «Коридор», «Два арбуза». Эстафеты с обручем/мягкой игрушкой: «Пройди в ворота», «С кочки на кочку».

7. Хореографическая подготовка:

Учимся выполнять танцевальные шаги.

Шаги с подскоками вперёд и с поворотом – «Зайчик». Шаги «галоп»: галоп вперёд, галоп в сторону – «Жеребёнок».

8. Подготовка к итоговому уроку. Контрольный урок.

Знания, умения и навыки к концу 1 класса.

- уметь исполнять физические упражнения данные педагогом;

- уметь работать в парах и коллективе, не создавая проблемных ситуаций
- уметь координировать движения
- уметь ориентироваться в танцевальном классе
- уметь выполнять движения в заданном темпе
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- знать названия упражнений и танцев выученных за год
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

**Календарно-тематическое планирование
по физкультуре
1 класс
На 2023-2024 учебный год
Кол-во часов (год) - 34
Педагог: Тимонина Дарья Витальевна
Программа авторизованная, на основе программы И.А. Виннер
«Физическая культура. Гимнастика», рецензент Комлева О.П.**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
1	Беседы о правильном поведении на уроке (техника безопасности, форма одежды).	1	+
2-4	Разминка по кругу: ходьба, простой шаг в разном темпе и характере, полупальцы, бег по кругу; прыжки в сочетании по принципу контраста.	3	
5-12	Разминка на середине зала: постановка корпуса, учимся правильно ходить, «пава», «казачок». Упражнения для рук, кистей, и пальцев; упражнения: «Жираф» для головы, «Пиджак» - для плеч, упражнение: «Скрипка» и «Дудочка» - наклоны корпуса; хлопки «Ладушки»; упражнение для стоп; прыжки «Зайчики»; Упражнения и игры по ориентации в пространстве: построение в круг; построение в линию; построение в две линии; танцевальные упражнения.	8	
13-22	Партерная гимнастика (упражнения на полу) Ознакомление с элементами партерной гимнастики: упражнения для стоп «Солнышко», упражнения для развития спины «На рыбалке»; упражнения для позвоночника «Качели»; упражнение для развития спины: «Лодочка», «Кошечка», «Собачка», «Лягушка»; упражнение для развития тазобедренного сустава «Телефон».	10	+
23-27	Подводящие элементы к акробатическим упражнениям. Группировка, «Ванька-встанька». Выполнение тренировочных упражнений: «Динозаврик», «Коридор», «Два арбуза». Эстафеты с обручем/мягкой игрушкой: «Пройди в ворота, «С кочки на кочку». Упражнение с обручем и мячом;	5	
28-31	Развивающие, образные и подвижные игры: «Бабочка», «Веселю свою игрушку», «Птички».	4	
32-33	Хореографическая подготовка: шаги с подскоками вперёд и с поворотом – «Зайчик». Шаги «галоп»: галоп вперёд, галоп в сторону – «Жеребёнок».	1	
34	Контрольный урок. Подведение итогов.	1	