

<p>Рассмотрено и принято на заседании методического совета</p> <p>Председатель МС <i>Е.А. Воровова</i></p> <p>Протокол №1 «28» августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждено»</p> <p>Директор ГБОУ Республики Марий Эл «Гуманитарная гимназия «Синяя птица» им. Ицгериковой Т.В.</p> <p><i>Ицгериков С.В.</i></p> <p>Приказ № 158-АХД «28» августа 2023 года</p> 
--	---

***Рабочая программа
по ритмике
на 2023-2024 учебный год***

Класс 3

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 3 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;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- привитие интереса к занятиям ритмикой;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения физических упражнений;
- 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:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, 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.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я – учитель танцев», «Я – художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация – сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, 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 часа в год. Урок длится 40 минут.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения предмета «Ритмика» в 3 классе являются:

- проявление дисциплинированности;
- трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами изучения предмета «Ритмика» в 3 классе являются:

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека.

Предметные результаты изучения предмета «Ритмика» в 3 классе:

- планирование занятий физическими (танцевальными) упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием различных ритмических упражнений под музыку;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при

выполнении ритмических упражнений, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

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 показателях 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 учебного предмета

1.Разминка по кругу:

- марш;
- ходьба на носках, пяточках;
- бег с вытянутыми ногами вперед и назад;

2. Разминка на середине зала:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;
- упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз, а также по полукругу через верх вперед и назад и так же через низ;
- упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;
- упражнения с предметами: наклоны с гимнастической палкой;
- броски с гимнастической палкой;
- постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы. На вдохе вытягиваем позвоночник вверх, на выдохе наклоняем корпус вниз.
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу, поднятие колен вверх;
- танцевальные упражнения.

3.Партерная гимнастика (упражнения на полу)

Выполнение проученных упражнений партерной гимнастики.

Ознакомление с новыми элементами партерной гимнастики:

- растягивание ноги вперед и в сторону, держа руку за пятку;
- броски лежа вперед, в сторону, назад;
- «Березка»;
- кувырок вперед.

4. Выполнение тренировочных упражнений:

- 20 приседаний;
- прыжки по диагонали;
- упражнение на пресс;
- упражнение с гимнастическим мячом, обручем.

5. Игры:

- «Чей кружок быстрее соберется»;

- «Цепи кованные»;

6. Итоговое занятие

- Контрольный урок.

Знания, умения и навыки к концу 3 года обучения.

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

Тематическое планирование

по физкультуре (ритмике)

3 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	Закрепление упражнений по видам разминок, изученных во 2 классе.	3	
5-7	Разминка по кругу: ходьба на носках, пяточках; бег с вытянутыми ногами вперед и назад; бег спиной («олёненок спиной»), ходьба на носках, пяточках.	3	
8-17	Разминка на середине зала: упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу; упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз, а также по полукругу через верх вперед и назад и так же через низ; упражнения с предметами: наклоны с гимнастической палкой; броски с гимнастической палкой, легкие, равномерные, высокие прыжки, перескоки с ноги на ногу, поднятие колен вверх.	10	
18-26	Партерная гимнастика: упражнения для растяжки ног вперед и в сторону, для растяжки в боковой шпагат; броски лежа вперед, в сторону, назад; «каракатица»; «арлекино»; «ласточка» - равновесие арабск.	9	+
27-30	Акробатические упражнения: «Мост» и выход из «моста». Хореографическая подготовка: «Полька», комбинирование танцевальных движений.	4	
31-33	Музыкально-сценические, подвижные игры и спортивные эстафеты: «золушка», спортивные эстафеты: «чей кружок быстрее соберется».	3	
34	Контрольный урок. Подведение итогов.	1	