

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. Иштериковой Т.В.



Приказ №158-АХД

«28» августа 2023 года



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

**Класс 4**

**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;
- 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 4 классе являются:

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование осознанной потребности для занятий профессиональным танцевальным спортом.

**Метапредметными результатами** изучения предмета «Ритмика» являются:

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными

образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** изучения предмета «Ритмика» в 4 классе являются:

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- организация и проведение занятий ритмикой с разной целевой направленностью, подбор для них специальных физических (танцевальных) упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнение танцевальных комбинаций и ритмических упражнений на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

**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 познавательной-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 здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утреннюю зарядку, 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. Закрепление упражнений по видам разминок, изученных в 3 классе.**

Увеличение нагрузки.

- растяжка с помощью, руки вперед, назад;
- шпагат: параллельный, поперечный;
- наклон назад из положения стоя;
- прыжки по четвертой позиции;
- «разножка» вперед и в сторону;

#### **2. Развитие гибкости:**

- «колечко» - наклон туловища назад, стоя на коленях;
- «свечка» - стойка на предплечьях.

#### **3. Выполнение поворотов.**

- «шпене»;
- повороты в различных позициях;

#### **4. Разучивание новых прыжков:**

- легкие трамплинные прыжки: по 6 и 1 позициям, поджатые прыжки
- «ножницы» (вперёд, назад)
- прыжок в позиции «арабеск»;

#### **5. акробатические упражнения** (совершенствуем технику изученных упражнений).

- «колесо» - переворот боком.
- «карактица».

#### **6. Хореографическая подготовка.**

Русские народные танцы:

- «припадание»;
- «пяточки»;
- комбинирование различных танцевальных элементов, импровизируя под музыку.

#### **7. Работа с предметами** (совершенствуем технику изученных упражнений с предметами).

- перебрасывание мяча;
- «колобок» - перекачивание мяча по полу;
- «колобок по руке» - с ладони на грудь;
- тренировочные упражнения.

#### **Игры:**

- «Веровочка под ногами»;
- «Мяч соседу»;
- «Не урони платочек».

#### **8. Итоговое занятие.**

#### **Контрольный урок.**

#### **Знания, умения и навыки к концу 4 году обучения.**

- уметь исполнять физические упражнения данные педагогом;
- 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 (ритмика)

4 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 в 3 классе.	3	
5-7	Разминка по кругу, увеличение нагрузки: растяжка с помощью руки вперёд, назад; шпагат: параллельный, поперечный; наклон назад из положения стоя; прыжки по четвёртой позиции; «разножка» вперёд и в сторону.	3	
8-17	Разминка на середине зала: упражнения для головы, плеч, рук, легкие трамплинные прыжки по 6 и 1 позициям, «ножницы» (вперёд, назад), прыжок в позиции «арабеск».	10	
18-25	Партерная гимнастика: развитие гибкости: «колечко», «свечка». Акробатические упражнения: «колесо», «каракатица». Русские народные танцы: «припадание»; «пяточки»; комбинирование различных танцевальных элементов, импровизируя под музыку.	8	+
26-29	Работа с предметами: перебрасывание мяча; «колобок», «колобок по руке», тренировочные упражнения.	4	
30-33	Игры: «Веревочка под ногами»; «Мяч соседу»; «Не урони платочек».	3	
34	Контрольный урок. Подведение итогов.	1	