

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета
от 30.08.2019 г. Протокол № 1



«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ № 10»

С.М. Брыксина

Приказ от 30.08.2019 г. № 231

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(модуль «Ритмика»)

на уровень начального общего образования

срок реализации – 4 года

1. Пояснительная записка

Курс «Физическая культура (модуль «Ритмика»)» носит личностно-развивающий характер и направлен на повышение работоспособности организма, укрепление и сохранение здоровья, формирование умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий, во времени и пространстве и создания базы для последующего освоения и развития двигательных навыков.

Программа третьего урока физической культуры модуль «ритмика» для начальных классов общеобразовательных учреждений составлена в соответствии с результатами диагностики обучающихся, на основе «Рабочей программы по учебнику В.И. Ляха Физическая культура 1-4 классы».

Цель изучения учебного предмета «Ритмика» в 1-4 классах:

- формирование у детей младшего школьного возраста первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- формирование умения сознательно принимать пространственное положение тела и его частей для результативного выполнения движений;
- следить за осанкой и регулировать её в учебной деятельности, ходьбе, беге;
- понимание и использование инструкции в ходе участия в играх, танцах и при выполнении физических упражнений;
- овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи изучения:

Оздоровительные задачи:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического, эмоционального),
- содействовать укреплению физического здоровья, оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;
- способствовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствовать кондиционные двигательные качества (мышечную силу, выносливость, гибкость, пластичность) и координационные способности.

Образовательные задачи:

- сформировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека;
- способствовать расширению кругозора, знаний в области физической культуры;
- сформировать умение выполнять движения по словесной инструкции-команде; словарь специфической терминологии в области физической культуры.
- содействовать формированию навыков координации, выразительности и ритмичности движений в упражнениях и танцевальных композициях;

Воспитательные задачи:

- прививать интерес к занятиям танцами, через освоение танцевальных композиций, участие в выступлениях;
- воспитывать уважение к педагогам, товарищам, партнерам по играм и танцам;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью через формирование правильной осанки при выполнении движений;
- прививать навыки здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, опрятности в костюме и внешнем виде.

Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Таким образом решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Программа представлена следующими структурными элементами:

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».
3. Содержание учебного предмета «Ритмика» в 1-4 классах.
4. Тематическое планирование учебного предмета «Ритмика».

Рабочая программа ориентирована на использование следующих учебников:

Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха.

Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.

Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.

Согласно Учебному плану МОУ «СОШ №10» г. Саратов рабочая программа по учебному предмету «Ритмика» в 1-4 классе рассчитана на 135 часов, из них:

- в 1 классе на 1 час в неделю, 33 часа в год,
- во 2 классе на 1 час в неделю, 34 часа в год,
- в 3 классе на 1 час в неделю, 34 часа в год,
- в 4 классе на 1 час в неделю, 34 часа в год.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Ритмика»

1 класс

| Предметные | Метапредметные | Личностные |
|--|---|---|
| <p><u>Обучающийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Понимать терминологию; • Понимать в речи названия основных движений; • Строиться в колонну по одному, находить свое место в строю, входить в зал организованно, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться по линии, в колонне; • Ходить свободным танцевальным шагом; • Выполнять простые движения и элементы танца на счёт; • Раскладывать движение на счет, считать, • Технически грамотно выполнять упражнения в равновесии, • Организовывать и | <p><u>Обучающийся получит возможность для формирования регулятивных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Понимать и удерживать учебную задачу; • Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности; • Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, • Оценивать правильность выполнения действия, <p><u>Обучающийся получит возможность для формирования познавательных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья, • Определять физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми, • Самостоятельно формулировать и решать учебную задачу, • Использовать общие приемы решения поставленных задач, • Ориентироваться в пространстве; • Выполнять задания по образцу; • Показывать элементы упражнений в соответствии с заданным алгоритмом; • Работать с информацией, представленной в разных видах (иллюстрации, видео и аудиоматериалы); <p><u>Обучающийся получит возможность для</u></p> | <p><u>Обучающийся получит возможность для формирования личностных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Внимательно слушать учителя и друг друга; • Активно общаться и взаимодействовать со сверстниками, • Ориентироваться на развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, • Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, • Положительно относиться и интересоваться изучением учебного курса «Ритмика»; • Ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося. • Признавать |

| | | |
|--|--|----------------------------|
| <p>проводить подвижные игры.</p> <p><u>Обучающийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; • Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; • Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки. | <p><u>формирования коммуникативных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Формулировать ответы на вопросы, • Использовать речь для регуляции своего действия, • Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, • Ориентироваться на позицию партнера во взаимодействии, • Уметь обратиться с просьбой показать, посмотреть, оценить («хорошо» / «плохо»); • Уметь понимать обращенную речь (инструкции, команды); • Признавать существование различных индивидуальных способностей и умений; • Взаимодействовать, сотрудничать с партнерами по играм. | <p>собственные ошибки.</p> |
|--|--|----------------------------|

2 класс

| Предметные | Метапредметные | Личностные |
|--|--|--|
| <p><u>Обучающийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья, • Понимать в речи названия движений и упражнений; • Строиться в колонну по одному, находить свое место в строю, входить в зал организованно, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться по линии, в колонне; • Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, • Выполнять упражнение, добываясь конечного результата, • Технически грамотно выполнять упражнения в равновесии, • Организовывать и проводить подвижные | <p><u>Обучающийся получит возможность для формирования регулятивных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; • Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности; • Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, • Оценивать правильность выполнения действия, • Вносить изменения в план действия, • Осуществлять итоговый и пошаговый контроль, • Использовать установленные правила в контроле способа решения. <u>Обучающийся получит возможность для формирования познавательных УУД:</u> • Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья, • Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми, • Самостоятельно формулировать и решать учебную задачу, • Использовать общие приемы решения поставленных задач, • Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; • Ставить и формулировать проблемы, • Выполнять задания по образцу; • Показывать элементы упражнений в соответствии с заданным алгоритмом; | <p><u>Обучающийся получит возможность для формирования личностных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, • Активно общаться и взаимодействовать со сверстниками, • Ориентироваться на развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, • Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, • Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, • Ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося, • Признавать собственные ошибки. |

| | | |
|---|--|--|
| <p>игры. <u>Обучающийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; • Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; • Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки. | <ul style="list-style-type: none"> • Контролировать процесс и результат действия, • Работать с информацией, представленной в разных видах (иллюстрации, видео и аудиоматериалы). <u>Обучающийся получит возможность для формирования коммуникативных УУД:</u> • Задавать вопросы, • Формулировать ответы на вопросы, • Использовать речь для регуляции своего действия, • Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов, • Ориентироваться на позицию партнера во взаимодействии, • Уметь обратиться с просьбой показать, посмотреть, оценить («хорошо» / «плохо»); • Уметь понимать обращенную речь (инструкции, команды); • Признавать существование различных индивидуальных способностей и умений. | |
|---|--|--|

3 класс

| Предметные | Метапредметные | Личностные |
|--|---|--|
| <p><u>Обучающийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья, • Понимать в речи названия движений и упражнений; • Строиться в колонну по одному, находить свое место в строю, входить в зал организованно, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться по линии, в колонне; • Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, • Выполнять упражнение, добываясь конечного результата, | <p><u>Обучающийся получит возможность для формирования регулятивных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; • Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, • Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности; • Планировать и выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, • Оценивать правильность выполнения действия, • Вносить изменения в план действия, • Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки, • Осуществлять итоговый и пошаговый контроль, • Использовать установленные правила в контроле способа решения. <p><u>Обучающийся получит возможность для формирования познавательных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья, • Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми, • Самостоятельно формулировать и решать учебную задачу, • Использовать общие приемы решения поставленных задач, • Ориентироваться в разнообразии способов | <p><u>Обучающийся получит возможность для формирования личностных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, • Активно общаться и взаимодействовать со сверстниками, • Ориентироваться на развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, • Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении |

| | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Технически грамотно выполнять упражнения в равновесии, • Выполнять упражнения для развития силовых качеств, • Выполнять упражнения для развития ловкости и координации движений, • Развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека, • Организовывать и проводить подвижные игры. <p><u>Обучающийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; • Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; • Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки. | <p>решения задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ставить и формулировать проблемы, • Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, • Выполнять задания по образцу; • Показывать элементы упражнений в соответствии с заданным алгоритмом; • Контролировать процесс и результат действия, • Работать с информацией, представленной в разных видах (иллюстрации, видео и аудиоматериалы). <p><u>Обучающийся получит возможность для формирования коммуникативных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Задавать вопросы, • Формулировать ответы на вопросы, • Использовать речь для регуляции своего действия, • Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов, • Ориентироваться на позицию партнера во взаимодействии, • Контролировать действия партнера, • Уметь обратиться с просьбой показать, посмотреть, оценить («хорошо» / «плохо»); • Уметь понимать обращенную речь (инструкции, команды); • Признавать существование различных индивидуальных способностей и умений. | <p>поставленных целей,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, • Ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося, • Признавать собственные ошибки. |
|--|--|---|

4 класс

| Предметные | Метапредметные | Личностные |
|---|--|---|
| <p><u>Обучающийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья, • Понимать в речи названия движений и упражнений; • Строиться в колонну по одному, находить свое место в строю, входить в зал организованно, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться по линии, в колонне; • Соблюдать правила | <p><u>Обучающийся получит возможность для формирования регулятивных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; • Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, • Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности; • Планировать и выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, • Оценивать правильность выполнения действия, • Вносить изменения в план действия, • Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки, • Осуществлять итоговый и пошаговый контроль, • Использовать установленные правила в контроле способа решения. <p><u>Обучающийся получит возможность для формирования познавательных УУД:</u></p> | <p><u>Обучающийся получит возможность для формирования личностных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, • Понимать значение физического развития для человека и принимать его, • Активно общаться и взаимодействовать со сверстниками, • Ориентироваться |

| | | |
|--|--|--|
| <p>техники безопасности на уроках физической культуры,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнение, добиваясь конечного результата, • Технически грамотно выполнять упражнения в равновесии, • Выполнять упражнения для развития силовых качеств, • Выполнять упражнения для развития ловкости и координации движений, • Развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека, • Организовывать и проводить подвижные игры. <p><u>Обучающийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; • Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; • Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки. | <ul style="list-style-type: none"> • Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья, • Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми, • Самостоятельно формулировать и решать учебную задачу, • Использовать общие приемы решения поставленных задач, • Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; • Ставить и формулировать проблемы, • Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, • Выполнять действия по образцу; • Показывать элементы упражнений в соответствии с заданным алгоритмом; • Контролировать процесс и результат действия, • Работать с информацией, представленной в разных видах (иллюстрации, видео и аудиоматериалы). <u>Обучающийся получит возможность для формирования коммуникативных УУД:</u> • Задавать вопросы, • Формулировать ответы на вопросы, • Использовать речь для регуляции своего действия, • Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов, • Ориентироваться на позицию партнера во взаимодействии, • Контролировать действия партнера, • Уметь обратиться с просьбой показать, посмотреть, оценить («хорошо» / «плохо»); • Уметь понимать обращенную речь (инструкции, команды); • Признавать существование различных индивидуальных способностей и умений. | <p>на развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, • Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, • Ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося, • Признавать собственные ошибки. |
|--|--|--|

3. Содержание учебного предмета «Ритмика» в 1-4 классах

Программа включает шесть разделов:

1. Знания о физической культуре,
2. Способы физкультурной деятельности,
3. Физическое совершенствование. Гимнастика,
4. Элементы танцев,
5. Танцы,
6. Подвижные игры.

Класс

Знания о физической культуре.

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Требования к одежде, обуви, для занятий и соблюдение гигиенических правил. Правила поведения в зале.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия: комплексы упражнений на развитие чувства ритма, координации, развитие мышц плечевого пояса. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Освоение свободной ходьбы для закрепления и совершенствования двигательных навыков.

Физическое совершенствование. Гимнастика.

Организующие команды и приемы: построение в линию, колонну, круг (большой, маленький) с равнением в затылок, по линии; передвижение в колонну по одному, передвижение в разных направлениях; перестроение в круг из линии, в две линии; повороты на месте по ориентирам; выполнение движений по организующим командам. Акробатические упражнения: упоры лежа, седы (на пятках, углом), наклоны вперед, в сторону, назад; махи ногами, приседания и полуприседания.

Общеразвивающие упражнения: упражнения по подражанию; упражнения на развитие двигательных качеств - координации, гибкости, пластичности, силы, мышечного чувства; ходьба и бег по кругу, в колонне, ходьба на носках, пятках, маршевый шаг; свободный непринужденный оздоровительный медленный бег; чередование бега с ходьбой; прыжки и подскоки на месте и в повороте.

Из существующего многообразия методических приемов наиболее простым и доступным считается ритмическая ходьба с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями с движениями рук и туловища. Такие упражнения развивают не только чувство ритма, но и дыхание, дикцию.

Формировать двигательные навыки, развивать у детей динамичность, ритмичность, устремленность движений легче всего, работая над ходьбой и бегом. Они являются не только наиболее естественными способами передвижения, но и самыми выразительными движениями, в которых отражено душевное и физическое состояние человека.

Упражнения гимнастики связаны с функциональными возможностями организма детей, это упражнения с высокой двигательной активностью, цель которых многократное повторение элементов, позволяющее выработать тот или иной навык. В содержание занятий преимущественно включаются общеразвивающие упражнения, направленные на коррекцию двигательных нарушений, развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического и функционального развития.

Элементы танцев.

Выполнение элементов танцев помогает овладеть ходьбой, бегом и другими видами движений как средствами выражения простейших музыкально - двигательных образов.

Танцы.

Использование танцев на занятиях по ритмике способствует развитию эстетического вкуса, стремлению детей к красивым, изящным движениям, развивает творческое воображение.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, хоровод и др.), а также с основными движениями этих танцев (шаг польки, хороводный шаг и др.).

Подвижные игры.

Продолжительность игр с бегом и прыжками выстраивается с учетом индивидуальных особенностей детей. Используются игры большой, средней и малой подвижности.

Подвижные игры направлены на развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, а также на развитие чувства ритма, восприятия, речи и мышления, формирование волевых качеств ребенка.

2 класс

Знания о физической культуре.

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Требования к одежде, обуви, для занятий и соблюдение гигиенических правил. Правила поведения в зале.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия: комплексы упражнений на развитие чувства ритма, координации, развитие мышц плечевого пояса. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Освоение свободной ходьбы для закрепления и совершенствования двигательных навыков.

Физическое совершенствование. Гимнастика.

Организующие команды и приемы: построение в линию, колонну, круг (большой, маленький) с равнением в затылок, по линии; передвижение в колонну по одному, передвижение в разных направлениях; перестроение в круг из линии, в две линии; повороты на месте по ориентирам; выполнение движений по организующим командам.

Акробатические упражнения: упоры лежа, седы (на пятках, углом), наклоны вперед, в сторону, назад; махи ногами, приседания и полуприседания.

Общеразвивающие упражнения: упражнения по подражанию; упражнения на развитие двигательных качеств - координации, гибкости, пластичности, силы, мышечного чувства; ходьба и бег по кругу, в колонне, ходьба на носках, пятках, маршевый шаг; свободный непринужденный оздоровительный медленный бег; чередование бега с ходьбой; прыжки и подскоки на месте и в повороте.

Из существующего многообразия методических приемов наиболее простым и доступным считается ритмическая ходьба с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями с движениями рук и туловища. Такие упражнения развивают не только чувство ритма, но и дыхание, дикцию.

Формировать двигательные навыки, развивать у детей динамичность, ритмичность, устремленность движений легче всего, работая над ходьбой и бегом. Они являются не только наиболее естественными способами передвижения, но и самыми выразительными движениями, в которых отражено душевное и физическое состояние человека.

Упражнения гимнастики связаны с функциональными возможностями организма детей, это упражнения с высокой двигательной активностью, цель которых многократное повторение элементов, позволяющее выработать тот или иной навык. В содержание занятий преимущественно включаются общеразвивающие упражнения, направленные на коррекцию двигательных нарушений, развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического и функционального развития.

Элементы танцев

Выполнение элементов танцев помогает овладеть ходьбой, бегом и другими видами движений как средствами выражения простейших музыкально - двигательных образов.

Танцы

Использование танцев на занятиях по ритмике способствуют развитию эстетического вкуса, стремлению детей к красивым, изящным движениям, развивает творческое воображение.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, марш и др.), а также с основными движениями этих танцев (шаг польки, маршевый шаг и др.). Постановка танцев осуществляется в рабочем порядке в процессе занятия.

Подвижные игры

Продолжительность игр с бегом и прыжками выстраивается с учетом индивидуальных особенностей детей. Используются игры большой, средней и малой подвижности. Подвижные игры направлены на развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, а также на развитие чувства ритма, восприятия, речи и мышления, формирование волевых качеств ребенка.

3 класс

Знания о физической культуре.

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Требования к одежде, обуви, для занятий и соблюдение гигиенических правил. Правила поведения в зале.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия: комплексы упражнений на развитие чувства ритма, координации, развитие мышц плечевого пояса. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Освоение свободной ходьбы для закрепления и совершенствования двигательных навыков.

Физическое совершенствование. Гимнастика.

Организующие команды и приемы: построение в линию, колонну, круг (большой, маленький) с равнением в затылок, по линии; передвижение в колонну по одному, передвижение в разных направлениях; перестроение в круг из линии, в две линии; повороты на месте по ориентирам; выполнение движений по организующим командам.

Акробатические упражнения: упоры лежа, седы (на пятках, углом), наклоны вперед, в сторону, назад; махи ногами, приседания и полуприседания.

Общеразвивающие упражнения: упражнения по подражанию; упражнения на развитие двигательных качеств - координации, гибкости, пластичности, силы, мышечного чувства; ходьба и бег по кругу, в колонне, ходьба на носках, пятках, маршевый шаг; свободный непринужденный оздоровительный медленный бег; чередование бега с ходьбой; прыжки и подскоки на месте и в повороте.

Из существующего многообразия методических приемов наиболее простым и доступным считается ритмическая ходьба с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями с движениями рук и туловища. Такие упражнения развивают не только чувство ритма, но и дыхание, дикцию.

Формировать двигательные навыки, развивать у детей динамичность, ритмичность, устремленность движений легче всего, работая над ходьбой и бегом. Они являются не только наиболее естественными способами передвижения, но и самыми выразительными движениями, в которых отражено душевное и физическое состояние человека.

Упражнения гимнастики связаны с функциональными возможностями организма детей, это упражнения с высокой двигательной активностью, цель которых многократное повторение элементов, позволяющее выработать тот или иной навык. В содержание занятий преимущественно включаются общеразвивающие упражнения, направленные на коррекцию двигательных нарушений, развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического и функционального развития.

Элементы танцев.

Выполнение элементов танцев помогает овладеть ходьбой, бегом и другими видами движений как средствами выражения простейших музыкально - двигательных образов.

Танцы

Использование танцев на занятиях по ритмике способствуют развитию эстетического вкуса, стремлению детей к красивым, изящным движениям, развивает творческое воображение.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, марш и др.), а также с основными движениями этих танцев (шаг польки, маршевый шаг и др.). Постановка танцев осуществляется в рабочем порядке в процессе занятия.

Подвижные игры

Продолжительность игр с бегом и прыжками выстраивается с учетом индивидуальных особенностей детей. Используются игры большой, средней и малой подвижности. Подвижные игры направлены на развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, а также на развитие чувства ритма, восприятия, речи и мышления, формирование волевых качеств ребенка.

4 класс

Знания о физической культуре.

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Требования к одежде, обуви, для занятий и соблюдение гигиенических правил. Правила поведения в зале.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия: комплексы упражнений на развитие чувства ритма, координации, развитие мышц плечевого пояса. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Освоение свободной ходьбы для закрепления и совершенствования двигательных навыков.

Физическое совершенствование. Гимнастика.

Организующие команды и приемы: построение в линию, колонну, круг (большой, маленький) с равнением в затылок, по линии; передвижение в колонну по одному, передвижение в разных направлениях; перестроение в круг из линии, в две линии; повороты на месте по ориентирам; выполнение движений по организующим командам. Акробатические упражнения: упоры лежа, седы (на пятках, углом), наклоны вперед, в сторону, назад; махи ногами, приседания и полуприседания.

Общеразвивающие упражнения: упражнения по подражанию; упражнения на развитие двигательных качеств - координации, гибкости, пластичности, силы, мышечного чувства; ходьба и бег по кругу, в колонне, ходьба на носках, пятках, маршевый шаг; свободный непринужденный оздоровительный медленный бег; чередование бега с ходьбой; прыжки и подскоки на месте и в повороте.

Из существующего многообразия методических приемов наиболее простым и доступным считается ритмическая ходьба с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями с движениями рук и туловища. Такие упражнения развивают не только чувство ритма, но и дыхание, дикцию.

Формировать двигательные навыки, развивать у детей динамичность, ритмичность, устремленность движений легче всего, работая над ходьбой и бегом. Они являются не только наиболее естественными способами передвижения, но и самыми выразительными движениями, в которых отражено душевное и физическое состояние человека.

Упражнения гимнастики связаны с функциональными возможностями организма детей, это упражнения с высокой двигательной активностью, цель которых многократное повторение элементов, позволяющее выработать тот или иной навык. В содержание занятий преимущественно включаются общеразвивающие упражнения, направленные на коррекцию двигательных нарушений, развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического и функционального развития.

Элементы танцев

Выполнение элементов танцев помогает овладеть ходьбой, бегом и другими видами движений как средствами выражения простейших музыкально - двигательных образов.

Танцы

Использование танцев на занятиях по ритмике способствуют развитию эстетического вкуса, стремлению детей к красивым, изящным движениям, развивает творческое воображение.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, марш и др.), а также с основными движениями этих танцев (шаг польки, маршевый шаг и др.). Постановка танцев осуществляется в рабочем порядке в процессе занятия.

Подвижные игры.

Продолжительность игр с бегом и прыжками выстраивается с учетом индивидуальных особенностей детей. Используются игры большой, средней и малой подвижности.

Подвижные игры направлены на развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, а также на развитие чувства ритма, восприятия, речи и мышления, формирование волевых качеств ребенка.

4. Тематическое планирование учебного предмета «Ритмика»

Класс – 1

Количество часов – 33

| № | Дата | Содержание (тема занятия) | Кол-во |
|----------|-------------|----------------------------------|---------------|
|----------|-------------|----------------------------------|---------------|

| п/п | план | факт | часов | |
|-----|------|------|---|---|
| 1 | | | Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Диагностика физических способностей детей. | 1 |
| 2 | | | Обучение правильному исходному положению. Постановка корпуса. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 1 |
| 3 | | | Обучение ритмической ходьбе с хлопками на счет. Разнохарактерная музыка. | 1 |
| 4 | | | Обучение упражнениям для развития мышц туловища. Просчет движений. Игра «Воробушки». | 1 |
| 5 | | | Обучение упражнениям для формирования правильной осанки. Направления движения. | 1 |
| 6 | | | Обучение упражнениям на развитие чувства ритма. Ритмические хлопки. Игра «Жмурки». | 1 |
| 7 | | | Обучение ходьбе под музыку. Просчет движений. Построение в линию, колонну, круг. | 1 |
| 8 | | | Совершенствование ходьбы под музыку. Шаг с носка, шаг с подниманием колена. Игра «Удочка». | 1 |
| 9 | | | Обучение построению и перестроению. Объяснение понятий: линия, круг, колонна. | 1 |
| 10 | | | Объяснение правил выполнения движений под музыку. Контроль выполнения движений: ритмичность, музыкальность, выразительность. | 1 |
| 11 | | | Ознакомление с направлениями движения. Шаг с носка, шаг с высоким подниманием колена. | 1 |
| 12 | | | Обучение упражнениям на развитие мышечного чувства: расслабление и напряжение мышц корпуса. | 1 |
| 13 | | | Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание игры «Вороны и воробьи». | 1 |
| 14 | | | Обучение упражнениям на развитие силы ног, рук и корпуса: наклоны вперед, сидя на полу. | 1 |
| 15 | | | Обучение упражнениям на развитие силы ног. Контроль двигательных качеств: построения и перестроения. | 1 |
| 16 | | | Обучение упражнениям на развитие гибкости, пластичности. Шаг с носка. | 1 |
| 17 | | | Обучение упражнениям на расслабление мышц: мягкие прыжки. | 1 |
| 18 | | | Ознакомление со способами развития выносливости. Разучивание игры «Воробушки». | 1 |
| 19 | | | Обучение выполнению упражнений на развитие координации. Прыжки на месте и в повороте. | 1 |
| 20 | | | Обучение выполнению упражнений на развитие чувства ритма. Приставные шаги. | 1 |
| 21 | | | Объяснение понятия «Темп музыки». Контроль двигательных качеств: прыжки на месте и в повороте. | 1 |
| 22 | | | Обучение перестроению в две линии. Разучивание игры «Кто быстрее?». | 1 |
| 23 | | | Развитие координационных способностей. Разучивание игры «Змейка». | 1 |
| 24 | | | Русский танец. Обучение технике выполнения хороводного шага | 1 |
| 25 | | | Совершенствование техники выполнения хороводного шага. Объяснение правильного положения корпуса в танце. | 1 |
| 26 | | | Обучение движению по кругу. Маршевый шаг в линии и по кругу. | 1 |
| 27 | | | Совершенствование маршевого шага. Контроль двигательных качеств: правильная осанка при выполнении шагов и прыжков. | 1 |

| | | | | |
|-------|--|--|--|---|
| 28 | | | Шаг польки. Обучение подскокам. Подскоки на месте и в повороте. | 1 |
| 29-30 | | | Подвижные игры: «Паровозики», «Смешные человечки». | 2 |
| 31-32 | | | Музыкально-ритмические и речевые игры: «День и ночь», «Солнышко». | 2 |
| 33 | | | Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости в выполнении подвижных игр. | 1 |

Класс – 2

Количество часов – 34

| № п/п | Дата | | Содержание (тема занятия) | Кол-во часов | Д/з |
|-------|------|------|---|--------------|-----|
| | план | факт | | | |
| 1 | | | Объяснение правил поведения в зале. Диагностика физических способностей детей. | 1 | |
| 2 | | | Совершенствование строевых упражнений. Игра «Ловишка». | 1 | |
| 3 | | | Развитие ориентации в пространстве. Игра «Гуси-лебеди». | 1 | |
| 4 | | | Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Игра «Удочка». | 1 | |
| 5 | | | Обучение упражнениям для формирования правильной осанки. Игра «Волна». | 1 | |
| 6 | | | Обучение упражнениям на развитие чувства ритма. Ритмические хлопки. Игра «Жмурки». | 1 | |
| 7 | | | Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. | 1 | |
| 8 | | | Совершенствование ходьбы под музыку. Шаг с носка, шаг с подниманием колена. Игра «Удочка». | 1 | |
| 9 | | | Правила безопасного поведения во время упражнений. Объяснение понятий: линия, круг, колонна. | 1 | |
| 10 | | | Развитие двигательных качеств. Контроль выполнения движений: ритмичность, музыкальность, выразительность. | 1 | |
| 11 | | | Совершенствование строевых упражнений. Развитие координационных и силовых способностей. | 1 | |
| 12 | | | Совершенствование техники упражнения «Березка». Развитие ловкости и координации в игре «Посадка картофеля». | 1 | |
| 13 | | | Ознакомление с различными видами народных игр. Игра «Вороны и воробьи». | 1 | |
| 14 | | | Обучение упражнению «Складка». Развитие внимания, памяти, координации в игре «Что изменилось?». | 1 | |
| 15 | | | Обучение упражнениям на развитие силы ног. Контроль двигательных качеств: построения и перестроения. | 1 | |
| 16 | | | Развитие гибкости в выпадах и наклонах. Упражнение «полушпагат». | 1 | |
| 17 | | | Обучение упражнениям на расслабление мышц: мягкие прыжки. | 1 | |
| 18 | | | Ознакомление со способами развития выносливости. Разучивание игры «Воробушки». | 1 | |
| 19 | | | Обучение выполнению упражнений на развитие координации. Прыжки на месте и в повороте. | 1 | |
| 20 | | | Обучение выполнению упражнений на развитие чувства | 1 | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|
| | | | ритма. Приставные шаги. | | |
| 21 | | | Объяснение понятия «Темп музыки». Контроль двигательных качеств: прыжки на месте и в повороте. | 1 | |
| 22 | | | Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. | 1 | |
| 23 | | | Развитие координационных способностей. Разучивание игры «Змейка». | 1 | |
| 24 | | | Детский танец. Обучение технике выполнения подскоков. | 1 | |
| 25 | | | Совершенствование техники выполнения подскоков. Объяснение правильного положения корпуса в танце. | 1 | |
| 26 | | | Обучение движению по кругу. Маршевый шаг в линии и по кругу. | 1 | |
| 27 | | | Совершенствование маршевого шага. Контроль двигательных качеств: правильная осанка при выполнении основных движений танца. | 1 | |
| 28 | | | Шаг польки. Обучение подскокам. Подскоки на месте и в повороте. | 1 | |
| 29 | | | Совершенствование выполнения основных движений танца. | 1 | |
| 30 | | | Подвижные игры: «Паровозики», «Смешные человечки». | 1 | |
| 31 | | | Подвижные игры: «Паровозики», «Смешные человечки». | 1 | |
| 32 | | | Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости в выполнении подвижных игр. | 1 | |
| 33 | | | Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости в выполнении подвижных игр. | 1 | |
| 34 | | | Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости в выполнении подвижных игр. | 1 | |

Класс – 3

Количество часов – 34

| № п/п | Дата | | Содержание (тема занятия) | Кол-во часов | Д/з |
|-------|------|------|--|--------------|-----|
| | план | факт | | | |
| 1 | | | Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Диагностика физических способностей детей. | | |
| 2 | | | Совершенствование строевых упражнений. Игра «Запрещенное движение». | | |
| 3 | | | Развитие ориентации в пространстве. Игра «Гуси-лебеди». | | |
| 4 | | | Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Игра «Веребочка». | | |
| 5 | | | Обучение упражнениям для формирования правильной осанки. Игра «Волна». | | |
| 6 | | | Обучение упражнениям на развитие чувства ритма. Ритмические хлопки. Игра «По местам». | | |
| 7 | | | Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. | | |
| 8 | | | Развитие координационных способностей, внимания, | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| | | | мышления в упражнениях с предметами. | | |
| 9 | | | Правила безопасного поведения во время упражнений. Совершенствование упражнений акробатики. | | |
| 10 | | | Развитие двигательных качеств. Контроль выполнения движений: ритмичность, музыкальность, выразительность. | | |
| 11 | | | Совершенствование строевых упражнений. Развитие координационных и силовых способностей. | | |
| 12 | | | Совершенствование упражнений акробатики. Развитие силы и ловкости. Игра «Ноги на весу» | | |
| 13 | | | Ознакомление с различными видами народных игр. Игра «Пустое место». | | |
| 14 | | | Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств. | | |
| 15 | | | Обучение упражнениям на развитие силы ног. Контроль двигательных качеств: построения и перестроения. | | |
| 16 | | | Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Игра «День и ночь». | | |
| 17 | | | Развитие силы (прыгучести) в прыжках. Игра «Кто выше прыгнет». | | |
| 18 | | | Развитие выносливости и быстроты в упражнениях. Игра «Вызов номеров». | | |
| 19 | | | Развитие внимания, ловкости, координации движений в беговых упражнениях и прыжковых комбинациях. | | |
| 20 | | | Обучение выполнению упражнений на развитие чувства ритма. Приставные шаги. | | |
| 21 | | | Объяснение понятия «Темп музыки». Контроль двигательных качеств: прыжки на месте и в повороте. | | |
| 22 | | | Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. | | |
| 23 | | | Развитие силы и ловкости в прыжках и подскоках. Игра «Удочка». | | |
| 24 | | | Детский танец. Обучение технике выполнения подскоков. | | |
| 25 | | | Совершенствование техники выполнения подскоков. Объяснение правильного положения корпуса в танце. | | |
| 26 | | | Обучение целенаправленному движению по кругу. Маршевый шаг в линии и по кругу. | | |
| 27 | | | Совершенствование маршевого шага. Контроль двигательных качеств: правильная осанка при выполнении основных движений танца. | | |
| 28 | | | Шаг польки. Совершенствование техники выполнения подскоков. Подскоки на месте и в повороте. | | |
| 29 | | | Совершенствование выполнения основных движений танца. | | |
| 30 | | | Подвижные игры: «Аист», «Прогулка». | | |
| 31 | | | Подвижные игры: «Аист», «Прогулка». | | |
| 32 | | | Подвижные игры: «Пустое место», «По местам». | | |
| 33 | | | Музыкально-ритмические и речевые игры: «Эхо», «Танец фей». | | |
| 34 | | | Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости в выполнении элементов танца. | | |

| № п/п | Дата | | Содержание (тема занятия) | Кол-во часов | Д/з |
|----------|------|------|--|-----------------|-----|
| | план | факт | | | |
| 1 | | | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. | | |
| 2 | | | Совершенствование строевых упражнений. Развитие выносливости в прыжковых комбинациях. | | |
| 3 | | | Развитие координации движений и ориентации в пространстве. Игра «Салки с домом». | | |
| 4 | | | Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Игра «Запомни свое место». | | |
| 5 | | | Обучение упражнениям для формирования правильной осанки. Игра «Кошки-мышки». | | |
| 6 | | | Обучение упражнениям на развитие чувства ритма. Ритмические хлопки. Игра «Мечтатели». | | |
| 7 | | | Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. | | |
| 8 | | | Развитие координационных способностей, внимания, мышления в упражнениях с предметами. | | |
| 9 | | | Правила безопасного поведения во время упражнений. Совершенствование упражнений акробатики. | | |
| 10 | | | Развитие двигательных качеств. Контроль выполнения движений: ритмичность, музыкальность, выразительность. | | |
| 11 | | | Совершенствование строевых упражнений. Развитие координационных и силовых способностей. | | |
| 12 | | | Совершенствование упражнений акробатики. Развитие силы и ловкости. Игра «Ноги на весу» | | |
| 13 | | | Разучивание комплекса упражнений акробатики. Игра «Выполни на пять». | | |
| 14 | | | Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств. | | |
| 15 | | | Обучение упражнениям на развитие силы ног. Контроль двигательных качеств: построения и перестроения. | | |
| 16 | | | Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Игра «Начни с правой». | | |
| 17 | | | Развитие силы (прыгучести) в прыжках. Игра «Кто выше прыгнет». | | |
| 18 | | | Развитие выносливости и быстроты в упражнениях. Игра «Три минуты». | | |
| 19 | | | Развитие внимания, ловкости, координации движений в беговых упражнениях и прыжковых комбинациях. | | |
| 20 | | | Обучение выполнению упражнений на развитие чувства ритма. Игра «Прохлопай». | | |
| 21 | | | Объяснение понятия «Темп музыки». Контроль двигательных качеств: прыжки на месте и в повороте. | | |
| 22 | | | Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. | | |
| 23 | | | Развитие силы и ловкости в прыжках и подскоках. Игра «Удочка». | | |
| 24 | | | Современный танец. Обучение технике выполнения прыжков и подскоков. | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 25 | | | Совершенствование техники выполнения прыжков и подскоков. Объяснение правильного положения корпуса в танце. | | |
| 26 | | | Обучение целенаправленному движению по кругу. Маршевый шаг в линии и по кругу. | | |
| 27 | | | Совершенствование маршевого шага. Контроль двигательных качеств: правильная осанка при выполнении основных движений танца. | | |
| 28 | | | Шаг польки. Совершенствование техники выполнения прыжков и подскоков. Подскоки на месте и в повороте. | | |
| 29 | | | Совершенствование выполнения основных движений танца. | | |
| 30 | | | Подвижные игры: «Повтори», «Придумай движения». | | |
| 31 | | | Музыкально - ритмические и речевые игры: «Музыкальная шутка», «Пробуждение». | | |
| 32 | | | Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости в выполнении элементов танца. | | |
| 33 | | | Подвижные игры: «Повтори», «Придумай движения». | | |
| 34 | | | Подвижные игры: «Запомни свое место», «Салки с домом». | | |