

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования и науки Пермского края

Бардымский муниципальный округ

МАОУ "Бардымская гимназия им.Г.Тукая"

РАССМОТРЕНО

Руководителем МО

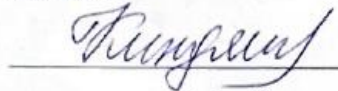


А.Р. Черникова

Протокол 1 от «28» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по МР



А.А. Киндяшева

Протокол 1 от «28» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
"Бардымская гимназия
им. Г.Тукая"



Г.Р. Ибрагимова

Приказ № 271 от «29»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Ритмическая гимнастика и аэробика»

для 2- 4 класса начального общего образования

Составитель: Биктимирова Милена Ильфатовна

учитель ритмики

Барда 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С целью совершенствования двигательных навыков и укрепления здоровья учащихся, в качестве учебного модуля программы «Физическая культура» в классах третьим часом вводится предмет «Ритмика» – по 34 часа в год. Программа учебного модуля «Ритмика» составлена на основе примерной программы «Ритмика и танец» Е.Н. Пинаевой, преподавателя Пермского краевого колледжа искусств и культуры, рекомендованной научно-методическим центром по художественному образованию г.Москва, 2006 год. Ключевые аспекты программы учитывают цели и задачи образовательной программы и программы развития гимназии. Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации «Об образовании».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»

Основными видами движений в программе являются: ритмика, гимнастика, ритмическая гимнастика и основы оздоровительной аэробики. Все выполняются под музыкальное сопровождение соответственно восприятию детей младшего школьного возраста.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»

Цель программы – содействие всестороннему развитию физических, нравственных и духовных сил занимающихся. Отличительная особенность программы состоит в новом нестандартном содержании и методике, включении образных танцевальных упражнений и композиций. Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию.

В программе предусматривается решение следующих основных **задач**. Это укрепление здоровья ребенка, развитие чувства ритма, музыкального слуха, умение воспроизводить движения под музыку, раскрепощенности, совершенствование двигательных способностей, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, привитие необходимых навыков здорового образа жизни.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Структурная основа программы «Ритмическая гимнастика и аэробика» представлена следующими разделами: теоретический раздел (основы знаний), учебно – практический материал (умения, навыки, развитие музыкально – двигательных способностей) и требования, предъявляемые к занимающимся по освоению знаний, умений и навыков.

В **теоретическом** разделе представлены темы, без знаний которых овладение учебно – практическим материалом будет затруднено. Тематика разделов включает правила поведения в танцевальном зале и

предупреждения травматизма, правила безопасности при занятиях упражнениями без предметов, с предметами, назначение и направленность упражнений для оздоровления занимающихся, правила личной гигиены и здорового образа жизни.

Практический раздел содержит учебный материал по освоению умений, навыков и развитию музыкально – двигательных способностей посредством ритмики, гимнастики, ритмической гимнастики и элементов оздоровительной аэробики.

В основу раздела *ритмики* положены специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Раздел *гимнастики* представлен строевыми упражнениями, общеразвивающими упражнениями, в том числе и корригирующими (на осанку и профилактику плоскостопия), и упражнениями креативного характера, способствующими развитию творческой активности и воображения.

В раздел *ритмической гимнастики* входят ритмические танцы, упражнения и композиции ритмической гимнастики, музыкально – подвижные игры.

Элементы *оздоровительной аэробики* представлены основными движениями, возможными для освоения детьми младшего школьного возраста. Это базовые шаги аэробики, связки и блоки упражнений, комплексы упражнений различной направленности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Модуль «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ»

Назначение танцевального зала и правила поведения в нем. Предупреждение травматизма на уроке. Гигиенические требования к одежде.

Модуль «УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ»

Ритмика. Ходьба и бег в различном темпе, хлопки в такт музыки, Акцентированная ходьба, движения руками в различном темпе, различие динамики звука, гимнастическое дирижирование.

Гимнастика. Строевые упражнения. ОРУ различной направленности. Креативная гимнастика.

Ритмическая гимнастика. Ритмические танцы (диско-танцы, Куклы-неваляшки, полька, Веселый марш, Вальс Мяу), комплексы

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Методическое обеспечение программы

На уроках ритмики применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию рисунков, фото, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения

в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

№	Нормативные документы
---	-----------------------

1.	- Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения НОО, приказ МО РФ от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС начального общего образования»;
2.	- Приказа от 26.11.2010 г. № 1241 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденный приказом МО РФ от 06.10.2009 г. № 373»;
3.	- Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «Бардымская гимназия им. Г.Тукая»;
4.	- Постановления Главного государственного санитарного врача от 29.12.2010 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ»»;
5.	- Учебного плана МАОУ «Бардымская гимназия им. Г.Тукая» на 2019-2020 учебный год;
6.	- Годового календарного учебного графика на 2019-2020 учебный год;
7.	- Положения о разработке и утверждении рабочих программ в МБОУ «Бардымская гимназия им. Г.Тукая».

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Авторы	Название	год издания	Издательство
1	Ж.Е. Фирилева А.И. Рябчикова О.В. Загрядская	«Ритмика в школе: третий урок физической культуры», учебно-методическое пособие.	2014	ООО «Феникс», Ростов н/Д.
2	Е.А. Пинаева	Примерная программа «Ритмика и танец»	2006	Москва

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты

Конкретизированные умения	2 класс	3 класс	4 класс
Самоопределение и смыслообразование			
<p>Умение самоопределяться в жизненных ценностях, поступать в соответствии с ними, отвечая за свои поступки. Умения объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей, мотивация к познанию, учебе.</p>	<p>Сформированность мотивации к учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.</p>	<p>Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторимый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преобразаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.</p>	<p>Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей.</p>

Нравственно-этическая ориентация			
Умения оценивать ситуации и поступки.	<p>1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг».</p> <p>2. Уважение к своему народу, к своей родине.</p>	<p>1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого».</p> <p>2. Уважение к своему народу, к другим народам, терпимость к обычаям и традициям других народов.</p>	<p>1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого», «народ», «национальность» и т.д.</p> <p>2. Уважение к своему народу, к другим народам, принятие ценностей других народов.</p>

Метапредметные результаты

Конкретизированные умения	2 класс	3 класс	4 класс
Регулятивные универсальные учебные действия			

<p>Умение определять и формулировать цель деятельности, составлять план действий, осуществлять действия, соотносить результат своей деятельности с целью и оценивать.</p>	<p>Умение учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; самовыражение ребенка в движении, танце</p>	<p>Умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; умение действовать по плану и планировать свою деятельность; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;</p>	<p>Умение преобразовывать практическую задачу в познавательную; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; целеустремлённость и настойчивость в достижении цели;</p>
---	--	--	---

Познавательные универсальные учебные действия

<p>Умение ориентироваться в системе знаний и осознавать необходимость нового знания.</p>	<p>самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;</p>	<p>повторять любой ритм, заданный учителем; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами);</p>	<p>правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;</p>
--	---	--	---

Коммуникативные универсальные учебные действия

<p>Умение участвовать в диалоге, слушать, понимать, высказывать свою точку зрения, сотрудничать в совместном решении проблем, отстаивать свою точку зрения.</p>	<p>Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; умение координировать свои усилия с усилиями других;</p>	<p>Способность учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; учитывать разные мнения и стремиться к координации в различных ситуациях в сотрудничестве;</p>	<p>Умение продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников; с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия; умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально - творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.</p>
---	--	--	---

Предметные результаты

Второй класс

Ученики научатся:

- Правила безопасности на занятиях физическими упражнениями с предметами, на гимнастической стенке, скамейке.
- Правила поддержания правильной осанки.
- Правила личной гигиены.
- Средства музыкальной выразительности для этого года обучения.
- Выполнять ритмические упражнения и танцы под музыку самостоятельно.
- Выполнять программный материал этого года обучения.
- Выражать в танцевальных движениях свою индивидуальность.
- Выполнять базовые шаги аэробики этого года обучения.
- Выполнять индивидуальные домашние задания и знать их назначение.

Ученики получают возможность научиться:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- подавать команды на различные перестроения в хореографическом классе;
- выразительно передавать характер, настроение, средства музыкальной выразительности, форму музыкального произведения в музыкально-ритмических движениях; воплощать музыкальный образ в движении, в образно-сюжетных танцах;
- умение использовать музыкальные теоретические знания в передаче музыки в движении.

Третий класс

Ученики научатся:

- Назначение и направленность упражнений ритмической гимнастики для оздоровления.
- Правила свободного и рационального дыхания.
- Применение упражнений на расслабление мышц.
- Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.
- Ориентироваться в зале при строевых упражнениях и в музыкальных играх.
- Выполнять программный материал этого года обучения.
- Согласовывать движения под музыку в упражнениях, танцах, комплексах ритмической гимнастики и аэробики.
- Выполнять самостоятельно отдельные фрагменты программы.
- Сознательно выполнять индивидуальные домашние задания и знать их назначение.

Ученики получают возможность научиться:

- планировать занятия физическими (танцевальными) упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием различных ритмических упражнений под музыку;
- факты истории развития танцевального спорта;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении ритмических упражнений, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- анализировать характер, тембр звучания, средства музыкальной выразительности, форму музыкальных произведений
- использовать музыкальные теоретические знания в передаче музыки в движении.

Четвертый класс

Ученики научатся:

- Основам здорового образа жизни.
- Самостоятельно работать над развитием двигательных способностей (качеств) для поддержания своего физического развития и подготовленности.
- Знать базовые шаги аэробики программного материала.
- Выполнять программный материал этого года обучения.
- Владеть основами музыкально – творческих игр, уметь импровизировать в движениях под музыку.
- Выполнять и знать назначение упражнений на развитие двигательных способностей (мышечной силы, гибкости, быстроты движений, выносливости).

Ученики получают возможность научиться:

- Самостоятельно исполнять танцы, танцевальные упражнения.
- Проявлять творчество и инициативу.
- Выполнять самостоятельно комплексы упражнений оздоровительной аэробики.
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбор для них специальных физических (танцевальных) упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнять танцевальные комбинации и ритмические упражнения на высоком техничном уровне, знать характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях;
- Развивать свои музыкально – творческие способности.

Содержание программного материала «Ритмическая гимнастика и аэробика»

Основными видами движений в программе являются: ритмика, гимнастика, ритмическая гимнастика и основы оздоровительной аэробики. Все выполняются под музыкальное сопровождение соответственно восприятию детей младшего школьного возраста.

Цель программы – содействие всестороннему развитию физических, нравственных и духовных сил занимающихся. Отличительная особенность программы состоит в новом нестандартном содержании и методике, включении образных танцевальных упражнений и композиций. Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию.

В программе предусматривается решение следующих основных *задач*. Это укрепление здоровья ребенка, развитие чувства ритма, музыкального слуха, умение воспроизводить движения под музыку, раскрепощенности,

совершенствование двигательных способностей, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, привитие необходимых навыков здорового образа жизни.

1. Тематическое планирование

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности детей 7 – 11 лет. Уроки проводятся как третий урок физической культуры – один раз в неделю из расчета 34 часа в год (2-4 классы).

№ п/п	Раздел учебной программы	Год обучения		
		2 класс	3 класс	4 класс
I	<i>Теоретический раздел</i> (основы знаний)			
		В течение года		
II	<i>Учебно - практический материал</i>			
	<i>1. Ритмика</i>			
	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой	3	2	2
	<i>2. Гимнастика</i>			
	Строевые упражнения	В течение года		
	Общеразвивающие упражнения	В течение года		
	Креативная гимнастика	В течение года		
	<i>3. Ритмическая гимнастика</i>			
	Ритмические танцы	14	14	16
	Комплексы ритмических упражнений	12	10	8
	Музыкально - подвижные игры	2	2	-
	<i>4. Элементы оздоровительной аэробики</i>			
	Базовые шаги	2	2	2

	Связки и блоки упражнений	3	4	3
	Комплексы упражнений разной направленности	-	-	3
III	Требования к уровню освоения умений, навыков, развитию музыкально - двигательных способностей (педагогический контроль)	Распределение часов - по плану занятий		
Всего часов		34	34	34

Структурная основа программы «Ритмическая гимнастика и аэробика» представлена следующими разделами: теоретический раздел (основы знаний), учебно – практический материал (умения, навыки, развитие музыкально – двигательных способностей) и требования, предъявляемые к занимающимся по освоению знаний, умений и навыков.

В **теоретическом** разделе представлены темы, без знаний которых овладение учебно – практическим материалом будет затруднено. Тематика разделов включает правила поведения в танцевальном зале и предупреждения травматизма, правила безопасности при занятиях упражнениями без предметов, с предметами, назначение и направленность упражнений для оздоровления занимающихся, правила личной гигиены и здорового образа жизни.

Практический раздел содержит учебный материал по освоению умений, навыков и развитию музыкально – двигательных способностей посредством ритмики, гимнастики, ритмической гимнастики и элементов оздоровительной аэробики.

В основу раздела *ритмики* положены специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Раздел *гимнастики* представлен строевыми упражнениями, общеразвивающими упражнениями, в том числе и корригирующими (на осанку и профилактику плоскостопия), и упражнениями креативного характера, способствующими развитию творческой активности и воображения.

В раздел *ритмической гимнастики* входят ритмические танцы, упражнения и композиции ритмической гимнастики, музыкально – подвижные игры.

Элементы *оздоровительной аэробики* представлены основными движениями, возможными для освоения детьми младшего школьного возраста. Это базовые шаги аэробики, связки и блоки упражнений, комплексы упражнений различной направленности.

2 класс

1. Теоретический материал.

Правила безопасности на уроке при занятиях с предметами и без, знание правильной осанки и поддержание ее физическими упражнениями, Сущность и назначение ритмических упражнений.

2. Учебно-практический материал.

Ритмика. Хлопки и удары ногой, Ходьба на счет, сочетание ходьбы и хлопков, ходьба и бег, движения туловищем в различном темпе, гимнастическое дирижирование.

Гимнастика. Стойка, упражнения с использованием строевых, общеразвивающих и ритмических упражнений, строевые упражнения, ОРУ различной направленности, креативная гимнастика.

Ритмическая гимнастика. Ритмические танцы (диско-танцы, полька, Веселая прогулка, Осы, марш Обедать, Веселый зайчик), комплексы ритмической гимнастики, музыкально-подвижные игры.

Оздоровительная аэробика. Шаг, Приставной шаг, Базовый шаг, Выставление на пятку, Бег, Переход с ноги на ногу, комбинации с разученными шагами.

3 класс

1.Теоретический материал.

Назначение и направленность упражнений ритмической гимнастики, Правила свободного и рационального дыхания, упражнения на расслабление мышц и когда они применяются.

2. Учебно-практический материал.

Ритмика. Сочетание ритмических рисунков на ходьбе и хлопках, хлопки и удары ногой на сильную долю, гимнастическое дирижирование, ускорение и замедление темпа на шагах, беге.

Гимнастика. Повороты, расчеты, перестроения, упражнения с использованием строевых, общеразвивающих и ритмических упражнений, строевые упражнения, ОРУ различной направленности, креативная гимнастика.

Ритмическая гимнастика. Ритмические танцы (диско-танцы, полька, школьный вальс, полька, марш Буратино и Мальвина, Танцуем вместе), комплексы ритмической гимнастики, музыкально-подвижные игры.

Оздоровительная аэробика. Скрестный шаг в сторону, шаги сгибая ногу вперед, галоп, шаги с подскоками, связки и блоки, выполнение комбинаций из разученных движений (2-3 классы).

4 класс

1.Теоретический материал.

Правила личной гигиены и основы ЗОЖ, назначение и направленность оздоровительной аэробики, самостоятельная работа по развитию двигательных способностей.

2. Учебно-практический материал.

Ритмика. Различные виды остановок в тактировании.

Гимнастика. Фигурная маршировка, комплексы из общеразвивающих и ритмических упражнений, перестроения в движении, строевые упражнения, ОРУ различной направленности, упражнения на расслабление мышц, креативная гимнастика.

Ритмическая гимнастика. Ритмические танцы (диско-танцы, полька, фигурный вальс, Диско, Торжественный танец, Полонез, Белый вальс), комплексы ритмической гимнастики, музыкально-подвижные игры.

Оздоровительная аэробика. Кик, Крест, Выпад, Прыжки со взмахами ногами, связки и блоки, выполнение комбинаций из разученных движений (2-4 классы).