

**Рабочая программа**  
**Учебного предмета физическая культура**  
**(ритмика)**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

***Учащиеся научатся:***

- соблюдать правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правила безопасности;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев вперед, стойку на лопатках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону.
- оценивать произведения разных видов хореографических искусств, размышлять о танце и ритмике как о способе выражения духовных переживаний человека;

- развивать мотивы танцевальной - учебной деятельности и реализовать творческий потенциал в процессе коллективного (индивидуального) творчества.
- формировать личностный смысл постижения искусства и расширять ценностную сферу в процессе общения с ритмикой и хореографией.
- развивать духовно-нравственные и этические чувства, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание уважительное отношение к историко-культурным традициям других народов.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- Укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;
- Формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры(ритмики)
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультурминуток и «подвижных перемен»;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации

содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности. участие в создании театрализованных и танцевально-пластических композиций, импровизаций, театральных спектаклей, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных.
- наблюдать за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
- ориентироваться в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни микро - и макросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.);
- владеть способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов через понимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера;
- применять знаково-символические средства для решения коммуникативных и познавательных задач;

### **Содержание учебного курса.**

В программу ритмики включены упражнения ритмопластики, фитнеса для детей, нейройоги, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Подвижные игры (9 часов) Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Фитнес для детей(9 часов)включает повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой, полуприсяды, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с продвижением . Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы. Базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы с движениями руками. Танцевальные комбинации аэробных шагов с хлопками, бег, прыжки в сочетании с движениями рук

Ритмика и ритмопластика(7 часов) включает упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног; исполняются в положении

сидя, лежа на спине и на животе, растяжки на полу. Упражнения для гибкости спины. Шаг на полупальцах с высоким подъемом колена. Бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки. Повороты головы, наклоны головы. Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону. Упражнения на растяжку ног, упражнения на расслабление.

Нейройога(9 часов) включает упражнения: Бабочка, стрекоза, пальма, лев, тикают часики, гусеница, чайник, кобра, кузнечик, язычок, обезьянка расчесывается, полежим на лугу, корзиночка, ковер-самолет. Комплекс упражнений из изученных элементов. Простые растяжки с элементами суставной гимнастики «заводим мотор» ;«сидячие шаги». Сложные Растяжки «журавль», «рыба», «мост», «всадник». Массаж и Самомассаж «сильные ручки». Релаксация«на пляже», «полежим в лодочке» Простые растяжки с элементами суставной Гимнастики: «лодочка»; «волны»; «черепашка»; «пингвины». Сложные растяжки: «журавль», «рыба», «мост». Массаж и самомассаж «сильные ручки», «ушки», «зевота» Простые растяжки с элементами суставной гимнастики: «рыбки», «дельфины», «катамаран», «медуза», «цыпочки», «морские ежики». Сложные растяжки: «березка», «краб», «парусник», «журавль».

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве. Программа по «Ритмике» ведется в рамках школьного компонента и не предусматривает оценивание учащихся.

### Тематическое планирование.

	Название раздела, темы	Количество часов
<b>1</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>9</b>
1.1	Техника безопасности. Подвижная игра «К своим флажкам» «Два мороза»	1
1.2	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1
1.3	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1
1.4	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1
1.5	О.Р.У. с предметами (со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой). Игра «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1
1.6	О.Р.У. с предметами (со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой). Игра «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1
1.7	ОРУ в движении. Игры: «Попади в мяч», «Вызов номеров» Эстафеты.	1
1.8	ОРУ в движении. Игры: «Попади в мяч», «Вызов номеров» Эстафеты.	1
1.9	ОРУ в движении. Игры: «Попади в мяч», «Вызов номеров» Эстафеты.	1
<b>2.</b>	<b>Фитнес для детей</b>	<b>9</b>
2.1	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой. Полуприсяды, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с продвижением .	1
2.2	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы. Базовые элементы	1

	и усложнение движений, варианты ходьбы с движениями руками.	
2.3	Танцевальные комбинации аэробных шагов с хлопками, бег, прыжки в сочетании с движениями рук	1
2.4	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра.	1
2.5	Танцевальные комбинации аэробных шагов с хлопками, бег, прыжки в сочетании с движениями рук.	1
2.6	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра.	1
2.7	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы. Базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы с движениями руками.	1
2.8	Базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы с движениями руками. Танцевальные комбинации аэробных шагов с хлопками, бег, прыжки в сочетании с движениями рук	2
<b>3.</b>	<b>Ритмика и ритмопластика</b>	<b>7</b>
3.1	Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног; выполняются в положении сидя, лежа на спине и на животе.	1
3.2	Растяжки на полу. Упражнения для гибкости спины.	1
3.3	Шаг на полупальцах с высоким подъемом колена. Бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки. Повороты головы, наклоны головы. Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону.	1
3.4	Построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений. . Игра «Буги-вуги».	1
3.5	Игра на ориентировку в пространстве «Мы налево повернемся». Растяжки на полу. Упражнения для	1

	гибкости спины	
3.6	Упражнения на растяжку ног, упражнения на расслабление.	2
<b>4.</b>	<b>Нейройога</b>	<b>10</b>
4.1	Бабочка, стрекоза, пальма, лев, тикают часики.	1
4.2	Гусеница, чайник, кобра, кузнечик, язычок, обезьянка расчесывается, полежим на лугу.	1
4.3	Корзиночка, ковер-самолет. Комплекс упражнений из изученных элементов.	1
4.4	Простые растяжки с элементами суставной гимнастики «заводим мотор» ;«сидячие шаги». Сложные Растяжки «журавль», «рыба», «мост», «всадник». Массаж и Самомассаж «сильные ручки». Релаксация«на пляже», «полежим в лодочке»	1
4.5	Простые растяжки с элементами суставной Гимнастики :«горный баран», «к солнцу»; Сложные растяжки: «всадник», «дерево», «корова». Релаксация: «полежим в лодочке».	1
4.6	Простые растяжки с элементами суставной Гимнастики: «лодочка»; «волны»; «черепашка»; «пингвины». Сложные растяжки: «журавль», «рыба», «мост». Массаж и самомассаж «сильные ручки», «ушки», «зевота»	1
4.7	Простые растяжки с элементами суставной гимнастики: «рыбки», «дельфины», «катамаран», «медуза», «цыпочки», «морские ежики». Сложные растяжки: «березка», «краб», «парусник», «журавль».	1
4.8	Комплекс упражнений на основе изученных элементов.	3
<b>ИТОГО</b>		<b>35</b>