

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

УТВЕРЖДАЮ И.о.директора ГБОУ гимназии №168 Т.Н. Судакова-Голлербах Приказ № 70-2/о от 31 августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Г.Н. Рудник 30 августа 2023 г.
РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей физической культуры протокол № 1 от 30 августа 2023 г. Руководитель МО П.С.Быстров	ПРИНЯТО решением педагогического совета протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

«Физическая культура (Ритмика)»

2 класс

2023-2024 учебный год

МО учителей
Физической культуры

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2023г

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу Физическая культура (Ритмика) 2 класс

Нормативная основа программы

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания, ООП НОО ГБОУ гимназии № 168 Центрального района Санкт-Петербурга.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Модуль «Ритмика» (далее – модуль по ритмике) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения.

Ритмика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. В сочетании с другими видами физических упражнений ритмики и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности. Занятия фитнесом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик ритмики гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма,

правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Целью изучения модуля «Ритмика» является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачами изучения модуля «Ритмика» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности; освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики; популяризация вида спорта «ритмика» среди детей и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;

способствование развитию у обучающихся творческих способностей;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль модуля «Ритмика».

Модуль «Ритмика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по фитнес-аэробике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля по фитнес-аэробике поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Ритмика» реализуется в следующих вариантах:

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3 – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (в 4 классах – по 34 часа).

Содержание модуля «Ритмика».

Знания о ритмике.

История развития вида спорта (как молодого вида спорта) в России.

Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Способы самостоятельной деятельности.

Выбор одежды и обуви для занятий ритмикой.

Подбор упражнений ритмики, определение последовательности их выполнения.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий ритмикой.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий ритмикой.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся в ритмике.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Изучение техники двигательных действий (элементов), акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.

Классическая аэробика:

базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);

базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);

сочетание маршевых и синкопированных элементов;

сочетание маршевых и лифтовых элементов;

основные движения руками;

выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним;

выполнение комбинации классической аэробики.

Степ-аэробика:

базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);

сочетание маршевых и синкопированных элементов;

сочетание маршевых и лифтовых элементов;

движения руками;

выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;

Хореографическая и музыкальная подготовка.

Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

Содержание модуля «Ритмика» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля «Ритмика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории

и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности (учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробики;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по фитнес-аэробике;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики.

При изучении модуля «Ритмика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами фитнес-аэробики, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности

в физкультурно-спортивном направлении;

умения контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки.

При изучении модуля «Ритмика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знания истории развития фитнес-аэробики в мире и России;

представления о роли и значении занятий ритмикой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

навыки безопасного поведения во время занятий, посещений соревнований, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;

навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

способность анализировать технику выполнения упражнений и находить способы устранения ошибок;

выполнение базовых элементов классической и низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

знание последовательности выполнения упражнений;

умение сочетать маршевые и лифтовые элементы, основные движения при составлении комплекса;

умение выполнять комплексы на 8–16–32 счета из различных видов ритмики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;

знание основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза), формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

владение терминологией из основных видов ритмики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, блоков	Всего, час	Количество часов		Характеристик обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
II год обучения					
1	Введение. Инструктаж по ТБ	1	1		
2	Раздел «Знание о ритмике»	2	2		Формировать общую физическую подготовку; выполнять основы гимнастических упражнений улучшающих осанку, гибкость и пластику.
3	Раздел	9	9		Выполнение

	«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»				ритмических упражнений; построение и перестроение; вовлечение в игровую деятельность; анализ действий; обогащение музыкально — слуховых представлений.
4	Раздел «Хореография и музыкальная подготовка»	6	6		Наблюдение, анализ действий, элементов, позиций рук и ног в классическом танце; сопоставление и копирование движений; развитие осанки.
5	Раздел «Классическая аэробика»	6	6		Выполнение тренировочных упражнений на середине зала; ритмические упражнения, разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание.
6	Раздел «Степ и аэробика»	6	6		базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;

7	Раздел «Творческая деятельност ь»	4	2	2	Игровая деятельность, наблюдение, инсценирование.
	Итого: 34				

**Календарно-тематическое планирование
Физическая культура (ритмика) 2 классы 2023-2024г.**

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дано	
				План	Факт
1.	Введение. Инструктаж по Т.Б.	Познакомить с правилами поведения в зале.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/		
2.	Знания о ритмике. Основные понятия. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать детей к танцевальной технологии.	https://www.centrosozvezdie.ru		
3.	Знания о ритмике. Основные понятия. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать детей к танцевальной технологии.	https://www.centrosozvezdie.ru		
4.	Ритмические элементы. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные элементы под музыку.	https://www.centrosozvezdie.ru		
5.	Ритмические элементы. Первый подход к	Научить ритмично исполнять различные элементы под музыку.	https://www.centrosozvezdie.ru		

	ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)		sozvezdie.ru		
6.	Ритмические элементы. Построение и перестроение в заданный рисунок.	Уметь ориентироваться в пространстве.	https://www.centrosozvezdie.ru		
7.	Ритмические элементы. Музыкально – ритмические упражнения	Обучить основным танцевальным элементам	https://www.centrosozvezdie.ru		
8.	Ритмические элементы. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)	Научить ритмично исполнять различные элементы под музыку	https://www.centrosozvezdie.ru		
9.	Ритмические элементы. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)	Научить ритмично исполнять различные элементы под музыку	https://www.centrosozvezdie.ru		
10.	Ритмические элементы. Понятие о рабочей и опорной ноге. Упражнения на координацию	Обучить основным танцевальным элементам Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу	https://resh.edu.ru/subject/9/		
11.	Ритмические элементы. Построение и перестроение в заданный рисунок.	Обучить основным танцевальным элементам Уметь ориентироваться в пространстве.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/		
12.	Ритмические элементы.	Понятие о танцевальных этюдах.	https://resh.edu.ru/		

	Элементарные этюдные композиции		subject/lesson/4320/conspect/191321/		
13.	Хореография и музыкальная подготовка Основные элементы классического танца	Подход к хореографической терминологии.	https://cyberleninka.ru		
14.	Хореография и музыкальная подготовка Основные элементы классического танца	Подход к хореографической терминологии	https://cyberleninka.ru		
15.	Хореография и музыкальная подготовка Танцевальный рисунок - «Квадрат», «Крест», «Змейка», «Коробка»	Познакомить с понятием «танцевальный рисунок»	https://cyberleninka.ru		
16.	Хореография и музыкальная подготовка Постановка корпуса. Разнообразные ритмические шаги, проходки.	Научить детей ритмически двигаться под музыку	https://cyberleninka.ru		
17.	Хореография и музыкальная подготовка Простейшие комбинации	Научить детей ритмически двигаться под музыку	https://cyberleninka.ru		
18.	Хореография и музыкальная подготовка Простейшие комбинации	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные комбинации.	https://cyberleninka.ru		
19.	Классическая аэробика. Гимнастические элементы на развитие гибкости и пластики	Формировать двигательную активность	http://www.fitness-portal.ru		

20.	Классическая аэробика. Гимнастические элементы на развитие гибкости и пластики	Выучить основные позиции рук и ног. Расширить кругозор учащихся.	http://www.fitness-portal.ru		
21.	Классическая аэробика. Гимнастические элементы на развитие гибкости и пластики	Выучить основные позиции рук и ног. Расширить кругозор учащихся.	http://www.fitness-portal.ru		
22.	Классическая аэробика. Гимнастические элементы основанные на формировании осанки	Формирование правильной осанки	http://www.fitness-portal.ru		
23.	Классическая аэробика Гимнастические элементы на развитие гибкости и пластики	Рассмотреть несколько гимнастических элементов.	http://www.fitness-portal.ru		
24.	Классическая аэробика Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время выполнения упражнений.	http://www.fitness-portal.ru		
25.	Степ и аэробика. Различные упражнения в комбинациях	Сочетание маршевых и синкопированных элементов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/		
26.	Степ и аэробика. Различные упражнения в комбинациях	Движения руками. Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/		
27.	Степ и аэробика. Различные упражнения в комбинациях Упражнения на дыхание, упражнения для развития	Движения руками. Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/		

	правильной осанки				
28.	Степ и аэробика. Различные упражнения в комбинациях	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/		
29.	Степ и аэробика. Различные упражнения в комбинациях	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/		
30.	Степ и аэробика. Различные упражнения в комбинациях	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/		
31.	Творческая деятельность Игровые этюды на развитие эмоциональной выразительности	Музыкальное понятие — помощник в движении. Обсуждение вопроса из чего состоит музыка.	https://resh.edu.ru/subject/9/		
32.	Творческая деятельность Игровые этюды на развитие воображения	Музыкальное понятие — помощник в движении. Обсуждение вопроса из чего состоит музыка	https://resh.edu.ru/subject/9/		
33.	Творческая деятельность Игровые этюды на развитие эмоциональной выразительности	Формирование основ актерского мастерства	https://resh.edu.ru/subject/9/		
34.	Творческая деятельность Повторение и закрепление пройденного материала	Выполнение упражнений по заданию	https://resh.edu.ru/subject/9/		
		Итого:		34ч	