

**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)»

3 класс

2023-2024 учебный год

МО учителей
Физической культуры

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2023г

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу

Физическая культура (Ритмика) 3 класс

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 | | Характеристика деятельности обучающихся |
|------------------------|---|----------------|------------------|-------------------|---|
| | | | Аудиторны е | Внеаудиторн ые | |
| II год обучения | | | | | |
| 1 | Введение. Инструктаж по ТБ | 1 | 1 | | |
| 2 | Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» | 6 | 6 | | Выполнение ритмических упражнений; построение и перестроение; вовлечение в |

| | | | | | |
|----------|---|----------|----------|--|--|
| | | | | | игровую деятельность; анализ действий; обогащение музыкально — слуховых представлений. |
| 3 | Раздел «Хореографическая и музыкальная подготовка» | 6 | 6 | | Воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Совершенствование развития осанки. |
| 4 | Раздел «Классическая аэробика» | 8 | 8 | | Выполнение тренировочных упражнений на середине зала; ритмические упражнения, разучивание танцевальных композиций; |

| | | | | | |
|----------|---|----------|----------|--|--|
| | | | | | двигательная активность; подражание. |
| 5 | 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; |
| 6 | Раздел «Творческая деятельность» | 7 | 7 | | Игровая деятельность, наблюдение, инсценирование. |
| | Итого: 34 | | | | |

Календарно-тематическое планирование
Физическая культура (ритмика) 3 кл. 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. | Ритмические элементы и музыкальная грамота. Увеличение объёма двигательной активности в освоении знаний о физической культуре и спорте в целом | Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321 | | |
| 3. | Ритмические элементы и музыкальная грамота. Увеличение объёма двигательной активности в освоении знаний о физической культуре и спорте в целом | Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321 | | |
| 4. | Ритмические элементы и музыкальная | Совершенствование | https://resh.edu.ru/ | | |

| | | | | | |
|-----------|--|--|---|--|--|
| | грамота. Комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений | исполнения различных ритмических упражнений по заданию | subject/lesson/4320/ conspect/191321 | | |
| 5. | Ритмические элементы и музыкальная грамота. Комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений | Совершенствование исполнения различных ритмических упражнений по заданию | https://resh.edu.ru/ subject/lesson/4320/ conspect/191321 | | |
| 6. | Ритмические элементы. Построение и перестроение из одного рисунка в другой. | Уметь ориентироваться в пространстве. | https://resh.edu.ru/ subject/lesson/4320/ conspect/191321 | | |
| 7. | Ритмические элементы. Музыкально – ритмические упражнения | Уметь выполнять танцевальные элементы под музыку и без музыкального сопровождения. | https://resh.edu.ru/ subject/lesson/4320/ conspect/191321 | | |
| 8. | Хореографическая и музыкальная подготовка. | Научить ритмично исполнять различные | https://cyberleninka.ru | | |

| | | | | | |
|------------|---|---|---|--|--|
| | Развитие музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений | элементы под музыку | | | |
| 9. | Хореографическая и музыкальная подготовка. Развитие музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. | Научить ритмично исполнять различные элементы под музыку | https://cyberleninka.ru | | |
| 10. | Хореографическая и музыкальная подготовка.. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. | Совершенствование выполнения упражнений на заданную тему. | https://cyberleninka.ru | | |
| 11. | Хореографическая и музыкальная подготовка Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). | Совершенствование развития осанки | https://cyberleninka.ru | | |
| 12. | Хореографическая я и музыкальная подготовка | Совершенствование развития основ | https://cyberleninka.ru | | |

| | | | | | |
|------------|--|--|---|--|--|
| | Основные элементы классического танца | классического танца | | | |
| 13. | Хореографическая и музыкальная подготовка Основные элементы классического танца | Совершенствование развития основ классического танца | https://cyberleninka.ru | | |
| 14. | Классическая аэробика. Совершенствование развития гимнастических элементов. | Подход к хореографической терминологии | http://www.fitness-portal.ru | | |
| 15. | Классическая аэробика. Совершенствование развития гимнастических элементов. | Познакомить с понятием «танцевальный рисунок» | http://www.fitness-portal.ru | | |
| 16. | Классическая аэробика. Совершенствование развития гимнастических элементов. | Научить детей ритмически двигаться под музыку | http://www.fitness-portal.ru | | |
| 17. | Классическая аэробика. Совершенствование развития гимнастических элементов. | Научить детей ритмически двигаться под музыку | http://www.fitness-portal.ru | | |
| 18. | Классическая аэробика. Гимнастические элементы на развитие | Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные | http://www.fitness-portal.ru | | |

| | | | | | |
|------------|---|---|---|--|--|
| | гибкости и пластики | комбинации. | | | |
| 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. | Степ и аэробика. Различные упражнения в комбинациях | Формирование правильной осанки | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ | | |
| 23. | Степ и аэробика. Различные упражнения в комбинациях | Рассмотреть несколько гимнастических элементов. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|--|--|
| 24. | Степ и аэробика. Различные упражнения в комбинациях | Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время выполнения упражнений. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ | | |
| 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 | Движения руками. Выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ | | |

| | | | | | |
|------------|--|---|---|--|--|
| | для развития правильной осанки | сопровождением и без него. | | | |
| 28. | Творческая деятельность Игровые этюды на развитие эмоциональной выразительности Творческая деятельность Игровые этюды на развитие воображения | Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений. | https://resh.edu.ru/subject/9/ | | |
| 29. | Творческая деятельность Игровые этюды на развитие эмоциональной выразительности Творческая деятельность Игровые этюды на развитие воображения | Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений. | https://resh.edu.ru/subject/9/ | | |
| 30. | Творческая деятельность Игровые этюды на развитие эмоциональной выразительности Творческая деятельность Игровые этюды на развитие воображения | Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений. | https://resh.edu.ru/subject/9/ | | |
| 31. | Творческая деятельность | Музыкальное понятие — | https://resh.edu.ru/subject/9/ | | |

| | | | | | |
|------------|--|--|---|------------|--|
| | Игровые этюды на развитие эмоциональной выразительности | помощник в движении. Обсуждение вопроса из чего состоит музыка. | | | |
| 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 | |

