

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 116/2-26-176
от 31.08.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ритмике 5 класс

Составлена:
Михальчук Н.А.,
учителем ритмики

Саянск, 2020 г.

Рабочая программа по ритмике для 5 классов составлена на основе требований к реализации Основной образовательной программы основного общего образования МОУ СОШ № 2 г. Саянска.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение ритмики в основной школе дает возможность обучающимся достичь следующих результатов развития:

в личностном направлении:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками; проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

в метапредметном направлении:

- владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

В предметном направлении выпускник научится:

- понимать роль физической культуры для укрепления здоровья; позитивное влияние физической культуры на развитие человека;
- уметь организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.)
- различать ошибки при выполнении учебных заданий, производить отбор способов их исправления;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр, творческих заданий;
- владеть основными физическими качествами;
- организовывать и проводить со сверстниками музыкальные и сценические игры, показательные выступления;
- анализировать и давать объективную оценку результатов собственного труда;
- выполнять технические действия с предметами без музыкального сопровождения и с музыкальным сопровождением;
- использовать жизненно важные двигательные навыки и умения разными способами, в различных условиях.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура и её базовая составляющая – гимнастика.

Всероссийская федерация художественной гимнастики. Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой. Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями, хореографией.

Из истории физической культуры.

Гимнастические упражнения, их влияние на физическое развитие. Виды гимнастической разминки. Работа с предметом, как средство развития моторики.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств (гармоничного развития, формирования правильной осанки).

Самостоятельный подбор упражнений для физического совершенствования.

Танцевальные движения. Ритм и пластика, координация движений под музыку. «Флеш-моб» в едином стиле и смешанном, Основные танцевальные движения. Постановка номера. Показательное выступление.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения общей партерной разминки. Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты. Выполнение гимнастических, акробатических, танцевальных движений под музыку (ритм).

Хореографическая подготовка. Элементы танцевальных движений: «Ковырялочка», «Припадания», чередование шагов на полупальцах, на пятках. Вращения корпуса. Показательное выступление.

Упражнения с предметами. Упражнения со степ доской. Кардио-нагрузка. Ритмическая дорожка. Показательное выступление.

Спортивные эстафеты. Правила игр и спортивных эстафет. Игровые задания с использованием гимнастических упражнений, гимнастических предметов. Показательное выступление.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 класс
Знания о физической культуре (34ч)

№ урока	Тема урока	Часы
1. Понятие «Физическая культура» (2ч)		
1	Всероссийская федерация художественной гимнастики.	1
2	Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой. Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями, хореографией.	1
2. Из истории физической культуры (1ч)		
3	Гимнастические упражнения, их влияние на физическое развитие. Виды гимнастической разминки. Работа с предметом, как средство развития моторики.	1
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)		
4-5	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств (гармоничного развития, формирования правильной осанки).	2
6-7	Самостоятельный подбор упражнений для физического совершенствования.	2
4. Танцевальные движения (9ч)		
8-9	Ритм и пластика, координация движений под музыку.	2
10,11,12	«Флеш-моб» в едином стиле и смешанном, основные танцевальные движения.	3
13,14,15	Постановка номера.	3
16	Показательное выступление	1
5. Спортивно-оздоровительная деятельность (6ч)		
17-18	Упражнения общей партерной разминки.	2

19-20	Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты.	2
21-22	Выполнение гимнастических, акробатических, танцевальных движений под музыку (ритм).	2
6. Хореографическая подготовка (4ч)		
23-24	Элементы танцевальных движений: «Ковырялочка», «Припадания», чередование шагов на полупальцах, на пятках	2
25	Вращения корпуса.	1
26	Показательное выступление	1
7. Упражнения с предметами(5ч)		
27-28	Упражнения со степ доской. Кардио-нагрузка.	2
29-30	Ритмическая дорожка.	2
31	Показательное выступление	1
8. Спортивные эстафеты(3ч)		
32-33	Правила игр и спортивных эстафет. Игровые задания с использованием гимнастических упражнений, гимнастических предметов.	2
34	Показательное выступление	1

Материально - техническая обеспечение

Помещение для занятий (хореографический кабинет).
Техническое оснащение (компьютер, мультимедиа оборудование)
Скакалки, обручи, мячи, степ-доски.
Аптечка.

Учебно-методическое обеспечение

Физическая культура. Гимнастика. 1—4 классы. В 2 ч. Ч. 1
Физическая культура. Гимнастика. 1—4 классы. В 2 ч. Ч. 2
Комплекты учебных изданий авторов И. А. Винер, Н. М. Горбулиной, О. Д. Цыганковой. Учебное пособие для общеобразовательных организаций; «Издательство «Просвещение» -2020г.
Пособие для учителей. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики; «Издательство «Просвещение» -2020г.

