Муниципальное общеобразовательное учреждение

« Гимназия №1» города Балашова

« Рассмотрено» на заседании МО	**«Согласовано»**	**«Утверждаю»**
Руководитель МО учителей физической культуры _____/Новикова Е.А./ Протокол №_____ от «___» _____2016г.	Заместитель директора по УВР МОУ «Гимназии №1» г. Балашова _____/Ковязина С.В./ Заместитель директора по ВР МОУ «Гимназия №1» г. Балашова _____/Николаева Н.В./ «___»_____2016г.	Директор МОУ «Гимназии №1» г. Балашова _____/Изгорев С.А./ Приказ №_____ от «__»_____2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА

РИТМИКА

ПЕДАГОГА

Новиковой Елены Александровны

5 класс

2016-2017 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» модуль «Ритмика» для 5 класса составлена на основе следующих нормативных документов:
- ФГОС ООО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.10 №1897);
-Рабочей программы «Физическая культура 5-9 классы», автор Лях В.И. М.:Просвещение,2011;
- Основной образовательной программы МОУ гимназия №1г. Балашова;
- СаНПин №2.4.2.2.821-10.;
- Программы «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой, М.:Просвещение , 1997г.

Программа состоит из *разделов*: «Основы знаний о физической культуре, ритмике, способы саморегуляции и самоконтроля»», «Общеразвивающие упражнения», «Танцевальная аэробика», «Народный танец, диско-танец, бальный танец», «Подвижные игры».

Целью данной программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих *задач*:
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных способностей (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве);
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
-развитие интереса к занятиям ритмикой, развитие эстетического вкуса, художественно-творческих и танцевальных способностей;

-развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности;
- обучение простейшим способам контроля и самоконтроля над физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Содержание образования в 5 классе реализуется посредством следующих *типов уроков*: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью; с образовательно-тренировочной направленностью.
Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться с помощью следующих методов:
- словесный метод (объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
- наглядный метод (демонстрации, демонстрация наглядных пособий, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей тела в отдельные моменты двигательных действий);
- метод упражнений (целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный);
- проблемный метод (частично поисковый, метод проектов)
Формирование положительных качеств личности осуществляется посредством традиционно принятых (убеждение, поощрение, пример), неформально-личностных (пример друзей, близких) и рефлексивных (самоанализ, индивидуальное переживание).
Для развития двигательных способностей используют методы: стандартно-повторный, переменно-интервальный, игровой, соревновательный.

Формы организации деятельности обучающихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная, групповая и индивидуальная.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

1. основы знаний;
2. техника владения двигательными действиями;
3. способы осуществления физкультурно-оздоровительной и художественно-эстетической деятельности;
4. уровень физической подготовленности.

Для построения эффективной системы педагогического контроля используются следующие методы, обеспечивающие систематическое, полное

и оперативное получение информации об учебном процессе. Организация контроля метапредметных результатов осуществляется в форме: опрос, наблюдение, анкетирование. Для проверки знаний (предметных результатов) будут использоваться опрос, демонстрация, наблюдение. Для проверки техники двигательных действий будут использоваться метод наблюдений, метод упражнений, вызов, комбинированный метод (знания + умения).Для проверки умений самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность будут использоваться, наблюдение, опрос, практическое выполнение. Метод контроля над уровнем физической подготовленности – тестирование.

Специфика дидактических задач на разных этапах обучения является основанием применения следующих видов контроля: предварительный, текущий, оперативный, итоговый.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Идет ориентация на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, его стремлении к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ритмики, ведению здорового образа жизни.

Оценивание учащихся предусмотрено по окончании изучения раздела, так и по мере текущего усвоения умений и навыков. По итогам триместра и по итогам года учащиеся оцениваются по системе «зачтено»/ «незачтено».

Место курса в учебном плане

На курс "Физическая культура" в 5 классе отводится 105часов, по 3 часа в неделю. Данный курс «Физическая культура» изучается по технологии модульного обучения и представлен модулем «Ритмика» из расчета 1ч в неделю (всего 35ч в год).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
-формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
-видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры (ритмики) для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
-овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
-знание и соблюдение правил техники безопасности во время занятий, и во внеурочное время;
-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;

-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
-технически правильное выполнение двигательных действий и элементов классической аэробики;
-технически правильное выполнение двигательных действий и элементов классического, бального, современного и народного танцев;
-выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, ритмике, способы саморегуляции и самоконтроля

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Разминка

Проводится в начале каждого урока на середине зала стоя, в виде «статического танца» в стиле аэробики, либо лежа на гимнастических ковриках на полу. Порядок упражнений выстраивается по принципу от простого к сложному и с головы заканчивая стопами. Разминка (тренаж) выполняется под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача - создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.

Задача данного этапа – развитие координации, памяти и внимания, умения воспроизводить движения показанные педагогом, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Общеразвивающие упражнения

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев: на носках, каблуках, перекаты стопы, высоко поднимая колени, выпады, ход лицом и спиной, бег с подскоками, галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног. Перестроения для танцев: “линии”, “хоровод”,“шахматы”,“змейка”,“круг”.

Задача данного этапа – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Народный танец, диско-танец, бальный танец

Изучаются основные движения и вариации из них, а так же некоторые популярные танцы.

Диско-танец: танцы с элементами диско-аэробики.

Народный танец: русский танец, элементы восточного танца.

Бальный танец: «медленный вальс»

Подвижные игры

В раздел подвижные игры входят: танцевальные, музыкальные,сюжетно-ролевые игры.

Названия и правила игр, правила поведения и безопасность.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. **Ритмические упражнения.**

Ритмические упражнения: ходьба, ходьба с движениями рук. Движения плечами. Движения корпусом: повороты, наклоны туловища. Движения ногами.

2. **Танцевальные движения.**

Танцевальные движения без предметов: ходьба, приставной шаг вперед, приставной шаг в сторону, шаги галопа в сторону. Танцевальные движения для разогрева мышц шеи. Движения плечами. Движения корпусом. Движения руками. Танцевальные комбинации 1-11. «Танцы» на полу. Классические танцевальные комбинации.

3. **Танцевальные движения с предметами.**

Танцевальные движения со скакалкой. Танцевальные движения с обручем. Танцевальные движения с мячом. Танцевальные движения с различными предметами.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Дата						Примечание
			5 «А»		5 «Б»		5 «В»		
			План	Факт	План	Факт	План	факт	
1 триместр-12часов									
1	Первичный инструктаж по	1							

	правилам поведения и ТБ на занятиях в кабинете ритмики и спортзале. Построения и перестроения.								
2	Разучивание комплекса разминки в современном стиле.	1							
3	Разучивание комплекса разминки в современном стиле.	1							
4	Разучивание ритмических движений корпусом.	1							
5	Основы хореографии (позиции рук, ног, корпуса). Повторение танцевальных шагов. Прыжковые комбинации. Контрольный зачет.	1							
6	Диско-танец, разучивание основных элементов. Влияние упражнений ритмической гимнастики на здоровье.	1							
7	Партерная гимнастика, разучивание основных элементов. Влияние ритмических упражнений на различные системы организма.	1							
8	Повторение и совершенствование. Прыжковые комбинации.	1							
9	Классическая аэробика. Разучивание базовых шагов.	1							
10	Ритмические упражнения. Отработка базовых шагов классической аэробики. Контрольный зачет.	1							
11	Стретчинг. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1							

12	Повторение и совершенствование изученного. Зачетный урок.	1							
2 триместр-11часов									
1	Повторный инструктаж по правилам поведения и ТБ на уроках ритмики. Ритмические упражнения. Строевые упражнения.	1							
2	Классическая аэробика. Разучивание базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	1							
3	Ритмические упражнения. Отработка базовых шагов классической аэробики со сменой лидирующей ноги.	1							
4	Отработка базовых шагов классической аэробики со сменой лидирующей ноги.	1							
5	Повторение и совершенствование изученного. Контрольный зачет.	1							
6	Стретчинг. Прыжковые комбинации. Подвижные игры.	1							
7	Стретчинг. Прыжковые комбинации.	1							
8	Строевой шаг. Перестроения. Упражнения с предметами.	1							
9	Строевые упражнения. Ритмические упражнения с предметами.	1							
10	Ритмические упражнения с предметами. Развитие координационных способностей.	1							

11	Строевые упражнения Разминка с элементами классической аэробики Ритмические упражнения с предметами. Контрольный зачет.	1							
3 триместр - 11 часов									
1	Инструктаж по технике безопасности. Разучивание разминки в характере народного танца. Влияние танцевальных упражнений на здоровье.	1							
2	Основные элементы русского народного танца.	1							
3	Танцы народов мира. Разучивание ритмической разминки в восточном стиле.	1							
4	Повторение и совершенствование изученных элементов народных танцев. Контрольный зачет.	1							
5	Бальные танцы. Разучивание элементов танца « Медленный вальс».	1							
6	Ритмические упражнения. Отработка танцевальных элементов танца « медленный вальс»	1							
7	Ритмические упражнения. Отработка танцевальных элементов танца « медленный вальс»	1							
8	Контрольная сдача танцевальных элементов. « Медленный вальс» танцевальная комбинация (разучивание).	1							
9	Ритмические упражнения с предметами, повторение. « Медленный вальс» танцевальная комбинация.	1							

10	Повторение танцевальных движений диско-аэробики, классической аэробики. Партерная гимнастика.	1							
11.	Работа на станциях с элементами диско-аэробики. Подведение итогов, зачет.	1							

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Библиотечный фонд:

- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам ("Физическая культура. 5-9 классы");
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.
- методические издания по ритмике для учителей

Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- аудиозаписи

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладины навесные гимнастические;
- коврики для гимнастики;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- мячи спортивные;
- кегли;
- конусы;
- магнитофон;
- аптечка.