

**Министерство образования и науки Республики Бурятия**

**Администрация г. Улан-Удэ**

**Комитет по образованию**

**МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 25»**

Рассмотрено  
на заседании МО

Согласовано:  
зам. директора по УВР

Утверждаю:  
директор школы

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Протокол №\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курс Ритмическая гимнастика

Уровень обучения базовый год обучения первый

для учащихся 5 класса

УМК \_\_\_\_\_

Составитель Дондукова А.С.

Год разработки программы 2014год

г. Улан – Удэ

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «Ритмическая гимнастика» для 5 класса составлена в соответствии с Федеральным стандартом основного общего образования с учетом требований профессионального стандарта педагога. В данной программе нашли отражение изменившиеся социокультурные условия деятельности современных образовательных организаций. Программа курса «Ритмическая гимнастика» составлена на основе методических пособий Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий; Колесникова С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы; методических рекомендаций Шабоха Е.Г., Соколова Г.Я., Кислухиной И.И., Трушковой М.П. «Оздоровительная аэробика для школьников».

**Цель программы:** популяризация здорового образа жизни, развитие положительных социальных качеств личности: самооценки, самоуважения и уважения к другим людям, самообладания, выносливости, решительности, выдержки.

#### **Задачи:**

- формирование устойчивого интереса к предмету «ритмическая гимнастика»;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности в процессе освоения ритмической гимнастики;
- формирование положительной мотивации к осознанному постижению культуры здоровья;
- формирование умений учебной деятельности: активное освоение учебных и творческих действий, навыков самоконтроля, элементов теоретического мышления, культуры поведения;
- развитие силы мышц, дыхательной системы;
- овладение практическими умениями и навыками коллективной исполнительской деятельности (танцевально-ритмические комбинации);
- развитие и совершенствование единого темпа и ритма упражнений, создание условий для свободного самовыражения в любом виде творческой деятельности;
- приобретение базовых знаний по аэробике;
- укрепление здоровья, формирование навыков правильной осанки, походки, красивой фигуры;
- развитие основных двигательных качеств, координации движений;

### **Общая характеристика предмета.**

Ритмическая гимнастика относится к оздоровительным видам гимнастики, главное назначение которых состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность.

Эффективность ритмической гимнастики заключается в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы организма ребенка. Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в комплексы упражнений ритмической гимнастики, но и образными, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям школьников, а также стремлением согласовывать свои движения в коллективе и возможностью демонстрировать хорошо отработанные упражнения.

Множество разнообразных упражнений в движении позволяют развивать силовые качества детей, появляется выносливость и координация.

В программу входят следующие разделы: музыкально-ритмические упражнения, классическая аэробика, партерная гимнастика, йога, дыхательная гимнастика, каланетик.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Данная программа по предмету «Ритмическая гимнастика» для 5 класса составлена в полном соответствии с базисным учебным планом образовательных учреждений общего образования. Она предусматривает следующее количество часов, отведенное на изучение предмета: 1 час в неделю, 34 часа в год.

### **Формы организации образовательного процесса.**

Основной формой организации учебных занятий остается классно-урочная система.

### **Технологии, используемые в обучении.**

Использование современных педагогических технологий делает обучение ярким, запоминающимся, интересным для учащихся, формируя эмоционально-положительное отношение к предмету, соответствующее реалиям сегодняшнего дня.

#### **1. Информационно-коммуникативные технологии.**

Одним из условий успешного обучения является качество используемых на уроках аудио и видеоматериалов. Применение современных технических средств обучения позволяет добиваться хороших результатов. Доступность и разнообразие всех компьютерных технологий (трехмерность, анимация, видео, звук) позволяют рассматривать ИКТ как учебно-развивающую сферу для творчества и самообразования.

#### **2. Коммуникативно-развивающего обучения в условиях лично-ориентированного подхода к образованию.**

Основными задачами в лично-ориентированном образовании являются:

- оптимистический подход к ребенку и умение максимально стимулировать его развитие;
- опора на познавательный интерес каждого ребенка;
- создание позитивной психологической атмосферы;
- саморазвитие личности;
- личностная направленность.

**3. Здоровьесберегающая технология.** Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную усталость и утомление, укрепляют мышцы и дыхательную систему.

#### **4. Проектная технология.**

Способствует реализации междисциплинарного характера компетенций, формирующихся в процессе обучения ритмической гимнастике.

#### **Формы и виды контроля.**

Формы проверки по теме или разделу зависят от усвоенного учащимися материала и могут варьироваться в зависимости от ситуации. Это может быть:

- ✓ фронтальный опрос,
- ✓ устные выступления учащихся,
- ✓ показ
- ✓ участие в городских соревнованиях по аэробике,
- ✓ сочинения и рефераты,
- ✓ презентации.

#### **Содержание учебного предмета.**

**Тема №1:** Культура здоровья.

1. Построение и принципы занятий. Беседа о культуре здоровья человека.
2. Знакомство с программой текущего года.

**Тема №2:** Музыкально-ритмические упражнения.

1. Упражнения разогревающего характера
2. Прыжки

**Тема №3:** Партерная гимнастика

1. Упражнения на укрепление брюшного пресса
2. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника
3. Упражнения на улучшение осанки
4. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов
5. Упражнения на улучшение подвижности тазобедренного сустава

**Тема №4:** Классическая аэробика

1. Основные шаги
2. Разминка
3. Комбинации из основных шагов

4. Силовая нагрузка

**Тема №5: Йога**

1. «Хастападасана» («чемодан»)
2. «Ардха-уштрасана» («верблюд»)
3. «Буджангасана» («кобра»)
4. «Дханурасана» («корзинка»)
5. «Сарвангасана» («свеча»)

**Тема №6: Дыхательная гимнастика.**

1. «Ладшки»
2. «Погончики»
3. «Насос»
4. «Ушки»
5. «Кошка»

**Тема №7: Каланетик**

1. Упражнения для мышц шеи
2. Упражнения для мышц грудного отдела и спины
3. Упражнения для мышц поясного отдела
4. Упражнения для пресса
5. Упражнения для ног

**Требования к уровню подготовки учащихся:**

**В результате изучения ритмической гимнастики ученик должен:**

**знать/понимать:**

- принципы здорового образа жизни и роль ритмической гимнастики в нем;
- разновидности групповых уроков с элементами стилизованной хореографии, на развитие гибкости и силы;
- значение изученных базовых шагов классической аэробики в расширенном объеме;
- индивидуальные упражнения, направленные на сохранение своего здоровья;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

**уметь:**

- слышать музыку, ритм;
- двигаться в соответствии с характером танца;
- выполнять базовые шаги классической аэробики под музыкальное сопровождение;
- правильно выполнять элементы партерной гимнастики;
- правильно дышать во время исполнения упражнений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Оздоровительная аэробика», излагать сведения об истории возникновения и эволюции аэробики, гимнастики и танца. Владеть элементами аэробики, танцевальными движениями, приемами, техникой упражнений.

Использование приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни:

- Ответственно относиться к своему здоровью;
- Самостоятельно организовывать собственную спортивно-оздоровительную деятельность и планировать ее результаты;
- Неприятие различных видов зависимостей, разрушающих здоровье человека.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса. В области личностных результатов:**

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами ритмической гимнастики;
- 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 области метапредметных результатов:**

- анализ собственной учебной деятельности и внесение необходимых корректив для достижения запланированных результатов;
- проявление творческой инициативы и самостоятельности в процессе овладения учебными действиями;
- размышление о воздействии ритмической гимнастики на человека, ее взаимосвязи с жизнью и другими видами спорта;
- использование разных источников информации; стремление к самостоятельному общению со спортом и хореографией;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной спортивной деятельности;

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

**В области предметных результатов:**

- формирование знаний о роли ритмической гимнастики для укрепления здоровья (физического, социального и психического) о положительном влиянии ритмической гимнастики на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровье как факторе успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам оздоровительной аэробики;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях человека.

**Календарно-тематическое планирование.**

№ урока	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов	Класс	Дата	Примечание
	1 четверть.	9			
1.1; 2.2	Культура здоровья.	2	5 а, б, в, г, д		
3.3; 4.4	Музыкально-ритмические упражнения. Упражнения разогревающего характера.	2	5 а, б, в, г, д		
5.5;	Классическая аэробика. Основные шаги.	1	5 а, б, в, г, д		
6.6; 7.7	Классическая аэробика. Основные шаги. Комбинации.	2	5 а, б, в, г, д		
8.8	Контрольный урок	1	5 а, б, в, г, д		
9.9	Классическая аэробика. Силовая нагрузка.	1	5 а, б, в, г, д		
	2 четверть	7			
10.1	Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление брюшного пресса.	1	5 а, б, в, г, д		
11.2	Партерная гимнастика.	1	5 а, б, в,		



	Упражнения на развитие гибкости позвоночника.		Г, Д		
12.3	Партерная гимнастика. Упражнения на улучшение осанки.	1	5 а, б, в, г, д		
13.4	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие плечевого и поясного суставов.	1	5 а, б, в, г, д		
14.5	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава.	1	5 а, б, в, г, д		
15.6	Контрольный урок.	1	5 а, б, в, г, д		
16.7	Йога. Дханурасана (поза лука)	1	5 а, б, в, г, д		
	3 четверть	10			
17.1	Йога. Сарвангасана (поза свечи).	1	5 а, б, в, г, д		
18.2	Йога. Хастападасана.	1	5 а, б, в, г, д		
19.3	Йога. Ардха-уштрасана (поза верблюда).	1	5 а, б, в, г, д		
20.4	Йога. Буджангасана (поза кобры).	1	5 а, б, в, г, д		
21.5; 22.6	Музыкально-ритмические упражнения. Прыжки.	2	5 а, б, в, г, д		
23.7; 24.8	Дыхательная гимнастика. «Ладонь», «погончики».	2	5 а, б, в, г, д		
25.9	Контрольный урок	1	5 а, б, в, г, д		
26.10	Дыхательная гимнастика. «Кошка»	1	5 а, б, в, г, д		
	4 четверть	8			
27.1 28.2	Дыхательная гимнастика. «Насос», «ушки».	2	5 а, б, в, г, д		
29.3	Каланетик. Упражнения для мышц поясного отдела.	1	5 а, б, в, г, д		
30.4	Каланетик. Упражнения для пресса.	1	5 а, б, в, г, д		
31.5	Каланетик. Упражнения для ног.	1	5 а, б, в, г, д		
32.6	Каланетик. Упражнения для	1	5 а, б, в, г, д		



	мышц шеи.		Г, Д		
33.7	Каланетик. Упражнения для мышц грудного отдела и спины.	1	5 а, б, в, Г, Д		
34.8	Контрольный урок	1	5 а, б, в, Г, Д		
	Итого за год:	34			

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии». Москва, 1999г.
2. Дятлева Г. «Эффективный путь к здоровью». Москва, 2005г.
3. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. М., 2001г.
4. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М., 2006г.
5. Колесникова С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы.- Ростов н/Д.:Феникс, 2005-157с.
6. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38, октябрь.
7. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. - Омск:СибГАФК,1998.-4
8. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Л-ра, 2009 -528с
9. Бурбо, Люси. Калланетик за 10 минут в день. Ростов н/Д. «Феникс», 2005 – 160 с.
10. Сахарова Т.А. Йога для начинающих. Москва, 2010.

### Учебно-тематическое планирование.

№	Название раздела, темы	Количество часов		Основные термины, понятия.	Виды учебной деятельности.			
		всего	к/р		коммуникативная	регулятивная	познавательная	предметная
1.	Культура здоровья.	2		Формирование культуры здоровья на уроках ритмической гимнастики. Феномен культуры здоровья личности. Как сохранить и укрепить свое здоровье. Понятие здорового образа жизни.	<b>Анализировать и доносить</b> информацию в доступной и эмоционально яркой форме в процессе беседы о сохранении и укреплении здоровья. <b>Активно включаться</b> в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	<b>Проявлять</b> личностное отношение, эмоциональную отзывчивость к укреплению своего здоровья. <b>Использовать</b> образовательные ресурсы сети Интернет для поиска информации о здоровом образе жизни.	<b>Владеть</b> знаниями о функциональных возможностях организма и способах профилактики заболеваний. <b>Планировать, контролировать и оценивать</b> результаты здорового образа жизни.	<b>Использовать</b> полученную информацию в организации своего режима дня. <b>Понимать и оценивать</b> красоту телосложения и осанки человека с позиции укрепления и сохранения здоровья.
2	Музыкально-ритмические упражнения.	4		Роль упражнений разогревающего характера в построении урока ритмической гимнастики. Темп и ритм в музыке.	<b>Принимать участие</b> в коллективной деятельности при подготовке и проведении танцевальной	<b>Использовать</b> образовательные ресурсы сети Интернет для поиска новых упражнений. <b>Самостоятельно</b>	<b>Воспринимать и выявлять</b> ошибки и при выполнении упражнений, отбирать способы	<b>Выполнение</b> упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением и без. <b>Составлять</b>

				<p>Танцевально-ритмические движения под музыку. Прыжки.</p>	<p>разминки. <b>Исполнять</b> сольно или в группах комбинации и этюды из музыкально-ритмических упражнений. <b>Импровизировать</b>, разогреваясь под музыку.</p>	<p><b>подбирать</b> комплекс упражнений. <b>Оценивать</b> и <b>соотносить</b> упражнения различные по темпу, комбинировать их. <b>Позитивная самооценка</b> своих физических возможностей.</p>	<p>исправления. <b>Анализировать</b> и <b>обобщать</b> результаты влияния упражнений на собственное физическое развитие. <b>Находить</b> отличительные особенности в техническом выполнении упражнений различными обучающимися. <b>Рассуждать</b> о красоте танцевальных движений.</p>	<p>самостоятельно комплексы упражнений. <b>Подбирать</b> музыку с учетом интенсивности и ритма. <b>Соблюдать</b> технику выполнения упражнений.</p>
3.	Партерная гимнастика.	5	1	<p>Партерная гимнастика это комплекс упражнений, основной особенностью которых является то, что они выполняются на полу. То есть партерная гимнастика включает в себя различные упражнения в</p>	<p><b>Выполнять</b> движения всем классом синхронно. <b>Принимать участие</b> в парной растяжке. <b>Активно включаться</b> в коллективную деятельность,</p>	<p><b>Использовать</b> образовательные ресурсы сети Интернет для поиска новых упражнений. <b>Самостоятельно подбирать</b> комплекс упражнений. <b>Оценивать</b> и <b>соотносить</b> упраж</p>	<p><b>Воспринимать и выявлять</b> ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы и исправления. <b>Анализировать</b> и <b>обобщать</b> результаты влияния</p>	<p><b>Выполнение</b> упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением и без. <b>Составлять</b> самостоятельно комплексы упражнений. <b>Подбирать</b> музыку с учетом</p>

				положении сидя, лежа, что обеспечивает отсутствие компрессионной нагрузки на суставы.	взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. <b>Импровизировать,</b> разогреваясь под музыку.	нения различные по темпу, комбинировать их. <b>Позитивная самооценка</b> своих физических возможностей.	упражнений на собственное физическое развитие. <b>Находить</b> отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися. <b>Рассуждать</b> о красоте танцевальных движений.	интенсивности и ритма. <b>Соблюдать</b> технику выполнения упражнений. <b>Проработать</b> различные мышечные группы.
4.	Классическая аэробика.	4	1	Понятие «классическая аэробика». Основные базовые шаги. Комбинирование базовых шагов. Распределение силовой нагрузки.	<b>Активно включаться</b> в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. <b>Выполнять</b> движения всем классом синхронно. <b>Исполнять</b> сольно или в группах комбинации	<b>Использовать</b> средства фитнес-аэробики в организации режима дня. <b>Оценивать</b> и <b>соотносить</b> упражнения различные по темпу, комбинировать их. <b>Позитивная самооценка</b> своих физических возможностей. <b>Составлять самостоятельно</b>	<b>Воспринимать и выявлять</b> ошибки и при выполнении упражнений, отбирать способы и исправления. <b>Рассуждать</b> о красоте танцевальных движений. <b>Находить</b> отличительные особенности в техническом выполнении	<b>Выполнение</b> базовых шагов и комбинаций с музыкальным сопровождением <b>Подбирать</b> музыку с учетом интенсивности и ритма. <b>Соблюдать</b> технику выполнения движений. <b>Различать</b> виды базовых шагов.

					<p>базовых шагов.</p> <p><b>Взаимодействие</b> со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики.</p>	<p>комбинации из базовых шагов.</p>	<p>упражнений разными обучающимися.</p> <p><b>Анализировать</b> и <b>обобщать</b> результаты влияния аэробных занятий на организм человека.</p>	
5.	Каланетик.	5	1	<p>Каланетик – это комплексная система статических упражнений, направленных на растяжение и сокращение мышц. Укрепление и растяжка различных мышц. Стройность и красота фигуры.</p>	<p><b>Выполнять</b> движения всем классом синхронно.</p> <p><b>Принимать участие</b> в парной растяжке.</p> <p><b>Активно включаться</b> в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.</p>	<p><b>Использовать</b> образовательные ресурсы сети Интернет для поиска новых упражнений.</p> <p><b>Самостоятельно подбирать</b> комплекс упражнений.</p> <p><b>Оценивать</b> и <b>соотносить</b> упражнения различные по темпу, комбинировать их.</p> <p><b>Позитивная самооценка</b> своих физических возможностей.</p>	<p><b>Воспринимать и выявлять</b> ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы и исправления.</p> <p><b>Анализировать</b> и <b>обобщать</b> результаты влияния упражнений на собственное физическое развитие.</p> <p><b>Находить</b> отличительные особенности в техническом выполнении упражнений</p>	<p><b>Выполнение</b> упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением и без.</p> <p><b>Составлять</b> самостоятельно комплексы упражнений.</p> <p><b>Подбирать</b> музыку с учетом интенсивности и ритма.</p> <p><b>Соблюдать</b> технику выполнения упражнений.</p> <p><b>Проработать</b> различные мышечные группы.</p>



7.	Дыхательная гимнастика	5		<p>Понятие «дыхательная гимнастика». Влияние дыхательной гимнастики на весь организм. Повышенная потребность организма в кислороде.</p>	<p><b>Выполнять</b> движения всем классом синхронно.  <b>Принимать участие</b> в парной работе над дыханием.  <b>Активно включаться</b> в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.</p>	<p><b>Использовать</b> образовательные ресурсы сети Интернет для поиска новых упражнений.  <b>Самостоятельно подбирать</b> комплекс упражнений.  <b>Оценивать</b> и <b>соотносить</b> влияние дыхательных упражнений на организм.  <b>Позитивная самооценка</b> своих физических возможностей.</p>	<p><b>Воспринимать и выявлять</b> ошибки при выполнении дыхательных упражнений, отбирать способы и исправления.  <b>Анализировать</b> и <b>обобщать</b> результаты влияния дыхательных упражнений на собственное физическое развитие.  <b>Находить</b> отличительные особенности в техническом выполнении дыхательных упражнений разными обучающимися.  <b>Рассуждать</b> о терапевтическом эффекте дыхательной гимнастики.</p>	<p><b>Составлять</b> самостоятельно комплексы упражнений.  <b>Правильно</b> дышать во время выполнения упражнений.  <b>Соблюдать</b> технику дыхания.</p>
	Итого:	30	4	34 часа				



