

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей № 40
Приморского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБОУ Лицея № 40
от 31.08.18 № 244
Приморского района
Санкт-Петербурга

 (Н.Г. Милокова)
« 21 » августа 2018 года

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ Лицея № 40
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.18 № 10)

Рабочая программа

составлена на основе ФГОС начального общего образования

по предмету **Физическая культура (ритмика)**

3 класс

Срок действия программы: 2017 -2020 год

Санкт- Петербург

Пояснительная записка.

Рабочая программа физическая культура (ритмика) 3 класса разработана с целью исполнения:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Закона Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»; на основе:
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897
- Примерной образовательной программы по учебному предмету «Русский язык» в соответствии с:
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 №08-1786 "О рабочих программах рабочих предметов";
- Письмом Комитета по образованию от 04.05.2016 N 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;
- Учебным планом ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга;
- Календарным учебным графиком ГБОУ Лицея № 40 Приморского района Санкт-Петербурга ;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 459 от 21 апреля 2016 года «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, утвержденный 31 марта 2014г. № 253»);
- Уставом ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга (распоряжение Комитета по образованию от 13.05.2015 №2317-р)
- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга (Приказ директора ГБОУ Лицей № 40 Приморского района Санкт-Петербурга от 24.06.2016)
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 с учетом внесенных изменений от 29.04.2015);
- на основе начальной общей образовательной программы школы.

Рабочая программа учебного курса «Ритмика» для 1-4 классов разработана на основе программы по ритмика для общеобразовательных школ: «Ритмика и танец», утверждена Министерством образования 2009г, соответствующей Федеральному компоненту ФГОС основного общего образования и рассчитана на 34 учебных часа в год из расчета 1ч в неделю для 2-4 классов и 33 часа в неделю для 1 классов.

Ритмика, как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа».

Данная программа призвана приобщить детей к миру танца, познакомить их с разными направлениями, историей и географией танцевального искусства. Используя разнообразные и доступные движения классического, историко-бытового, народного и современного танцев, программа способствует воспитанию личности школьника, его гуманному отношению к людям, формированию в нем глубокого эстетического чувства.

Данная программа, также как и сам предмет, относится к эстетическому циклу предметов (музыка, изобразительное искусство, мировая художественная культура). Она названа «Растем и танцуем», так как призвана сопровождать школьную жизнь детей и сделать танец вполне естественной ее частью. Танцуя, дети многому учатся, и многое приобретают: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность и взаимовыручка, умение настроиться на партнера, контроль над собой, но и культура общения в танце, с преподавателем и со зрителями.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что **цель** программы – развитие творческих способностей обучаемых и воспитанников.

Задачи:

1. Формировать творческую активность обучающихся, их эстетическую отзывчивость к явлениям окружающей действительности.
2. Развивать координацию и культуру движений, общефизические качества.
3. Воспитывать вкус в области танцевальной музыки.

Реализация данных в программе задач возможна при организации целенаправленного, тщательно продуманного процесса обучения. Поэтому основными **принципами** программы являются посильность и последовательность подачи учебного материала, ее логичность, наглядность и научность. Основным принципом можно назвать принцип «от простого к сложному», т.к. овладеть каким бы то ни было сложным движением можно только в том случае, если освоен его простой вариант.

Программа дана по годам и четвертям обучения. На каждый год обучения предполагается определенный минимум умений, навыков, сведений по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по нескольким из следующих разделов:

1. Азбука музыкального движения.
2. Элементы классического танца.
3. Элементы народного танца.
4. Элементы историко-бытового танца.
5. Элементы бального танца.
6. Ритмический и современный танцы.

Первый раздел включает ритмические упражнения и игры, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. В первом классе эти упражнения учат детей ориентироваться в пространстве и времени, а также развивают музыкальность. Здесь дети знакомятся с элементами музыкальной грамоты. Во втором, третьем и четвертом классах ритмическое воспитание и развитие детей происходит непосредственно при изучении элементов различных движений и больше не выделяется в отдельную тему.

Второй раздел включает элементы классического танца и упражнения, подготавливающие учеников к более сложным движениям. Они укрепляют мышцы спины, рук, ног, формируют осанку, способствуют развитию координации движений. Также раздел подразумевает знакомство детей с фрагментами из балетов и такими понятиями как «балет», «классический танец» и т.д.

В третий раздел входят движения танцев народов мира и, в первую очередь, русские народные танцы. Здесь учащимся дается представление о характере национальных плясок, прививается любовь к русскому танцу. Если в классах есть дети других национальностей, можно изменить программный материал и разучить с детьми их национальные танцы.

Четвертый раздел – представлен в программе в вариативном виде. Учащимся здесь не приходится осваивать технически сложные движения и комбинации. Но изучение простейших поз, шагов, поклонов и положений корпуса представляет известные трудности. Поэтому во втором классе дети знакомятся только с простейшими элементами историко-бытового танца, а более близкое знакомство с этим разделом происходит в третьем классе.

Пятый раздел содержит танцы, которые являются наиболее сложными в смысле координации движений и ритмической окраски, поэтому начинает изучаться в третьем

классе. Сюда включены медленный и фигурный вальс как вариант венского вальса из европейской программы спортивных бальных танцев и ча-ча-ча и джайв из латиноамериканской программы.

Танцы шестого раздела призваны развивать чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку. Изучая элементы современных танцевальных стилей, дети убеждаются, что танцевальное искусство не стоит на месте, оно постоянно развивается; учащиеся могут создавать собственные танцевальные композиции.

Каждая четверть в каком-либо классе посвящается изучению одного или двух разделов. Например, первая четверть в первом классе отводится для изучения основ музыкального движения, знакомства с элементами музыкальной грамоты; первая четверть во втором классе посвящается двум разделам: «Элементы классического танца» и «Элементы историко-бытового танца», причем изучение второго раздела происходит незаметно для детей, разучивающих движения к танцу «Сказка».

Программа предусматривает изучение танцевального репертуара по годам и четвертям обучения. По окончании каждой четверти учащиеся должны знать названия основных движений, уметь исполнить один или несколько танцев. Эти танцы могут быть использованы как основа для сценических номеров к общешкольным праздникам или исполняться на всевозможных праздниках в классах.

Курс рассчитан на четыре года (начальная школа с 1 по 4 класс). Уроки проходят один раз в неделю и являются 3 часом физической культуры (33 часа в год у первых, 34 часа – у остальных классов). Уроки проводятся под музыкальное сопровождение с использованием аудио-фонограмм.

В 1-4 классах оценивание не проводится.

Отчеты по работе на уроках ритмика проходят в виде открытых уроков, выступлений на внутриклассных и общешкольных мероприятиях.

УУД в процессе освоения предмета «Ритмика»

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

регулятивные

- ✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- ✓ накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- ✓ наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

познавательные

- ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- ✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

коммуникативные

- ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;
- ✓ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные результаты

- ✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- ✓ под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ✓ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- ✓ выполнять игровые и плясовые движения;

СОДЕРЖАНИЕ

ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА –

Теория. Бытовые танцы XVIII века - менуэт, полонез:

- происхождение;
- история развития
- популярность в России.

Бытовые танцы XIX века - алеман (для классов, в которых девочек в два раза больше, чем мальчиков);

- происхождение «вальса втроем»;
- характерное положение рук танцующих;
- общение в паре.

Практика. Элементы классического танца:

- позиции рук;
- позиции ног;
- маленькое приседание (деми плие) по I позиции;
- подъем на полупальцы (релеве) по I позиции;
- выведение ноги вперед, в сторону на носок (батман тандю) по I позиции;
- проведение ноги по полу (пассе партер) по I позиции с одновременным опусканием в деми плие.

Разучивание элементов менуэта:

- реверанс (женский поклон);
- основной шаг менуэта (pas menuet);
- шаг вправо (pas menuet a droite et a gauche);
- балансе (balance) вправо.

Разучивание элементов полонеза:

- основной шаг;
- обход дамой кавалера;
- смена мест партнерами (dos a dos);
- «крест» (дама с дамой, кавалер с кавалером).

Разучивание элементов алемана:

- характерное положение партнеров в танце, реверансы танцоров;
- переступания с ноги на ногу вправо-влево (pas de bourre);
- тур вальса вправо, влево (для партнерш);
- вальсовый шаг вперед (для партнера);
- скользящий шаг вперед (chasse);
- глиссирующие шаги (pas marche).

Репертуар. Менуэт - парный танец, состоит из четырех, повторяющихся друг за другом фигур.

Полонез - парный танец с отдельным выходом дам и реверансом, сменой рисунков; состоит из четырех фигур.

Алеман - танец втроем, основу которого составляют изящные изгибы корпуса и сплетение рук; состоит из четырех фигур.

БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ -

Теория. Вальс:

- история происхождения;
- влияние музыки на популярность вальса;
- разновидности (медленный, фигурный, венский, английский вальс, венгерский вальс, вальс-мазурка).

Ча-ча-ча:

- происхождение;
- особенности счета.

Практика. Изучение основных движений фигурного вальса:

- открытое положение в паре;
- вальсовая дорожка вперед и назад с продвижением по линии танца;
- балансе в сторону и вальсовый поворот;
- фигура «окошечко» со сменой мест;
- обход дамой кавалера, стоящего на колене.

Разучивание элементов и фигур танца «Ча-ча-ча»:

- закрытое положение в паре;
- основной ход вперед, назад; в паре;
- поворот вправо, влево;
- выпад вперед («ню-йорк») в паре;
- «алемана», «тайм-степ».

Репертуар. Вариация «фигурного вальса» - состоит из четырех фигур, с продвижением по кругу.

Вариация «Ча-ча-ча» - состоит из пяти фигур, в паре, в закрытом положении, на месте.

ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА –

Теория. Мелодическая особенность танцев народов Востока (пентатоника).

Знакомство с музыкальным наследием некоторых народов (белорусского, английского, американского, китайского, грузинского и т.д.).

Характер испанских и мексиканских танцев.

Жанры русского танцевального искусства: хоровод, пляска, кадрили. Особенности построения и музыкального разнообразия кадрилей.

Практика. Разучивание элементов танцев народов мира:

- поклон в испанском характере (или восточном);
- полуприседание и полное приседание в восточном характере;
- батман тандю и батман тандю жете в характере греческих танцев со свойственным для них положением рук;
- упражнение для бедра (пассе) в русском характере;
- упражнение с ненапряженной стопой (флик-фляк) в цыганском характере.

Разучивание элементов кадрилей:

- положение в парах;
- переходы и перестроения, смена партнеров.

Разучивание элементов мексиканского танца:

- характерные положения рук и корпуса в танце;
- дробные выстукивания каблуком, подушечкой стопы и всей стопой;
- шаг с выбрасыванием ноги назад;
- характерные ритмические хлопки.

Репертуар. Кадриль - русский танец, создан по мотивам народных уральских кадрилей. Веселый, жизнерадостный танец, построен на смене одной фигуры другой, соревновании то между мальчиками, то между девочками, то между парами.

Мексиканский танец - парный, построен на беге с остановкой, беге с выбрасыванием ноги назад, выстукиваниях, шагах с каблука, с переступанием на месте.

ЭЛЕМЕНТЫ СОВРЕМЕННЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СТИЛЕЙ -

Теория. Основные направления в современной танцевальной хореографии: джаз—танец, модерн, чечетка, диско, брейк-данс.

Практика. Знакомство с понятием мышечного напряжения и расслабления:

- напряжение и расслабление мышц лица и тела (шеи, плеч, живота, рук, ног);
- постепенное освобождение мышц сверху (начиная с мышц лица и заканчивая пальцами ног) сидя на стуле;
- перевод тела из состояния полного расслабления в состояние предельного напряжения и снова в состояние расслабления;

Разучивание изолированных движений:

- движения головы (наклоны, повороты, квадрат, круг, полукруг);
- движения плеч (подъем и опускание, раскрытие, закрытие, полукруг, полный круг, вытягивание плеч);
- движения бедрами (квадрат, круг, полукруг, покачивание вперед-назад, покачивание в сторону, двойное покачивание в сторону);
- движения корпуса (прямые наклоны, глубокий наклон вперед, перегиб);
- движения на координацию.

Разучивание танцевальных комбинаций:

- разминка;
- полуприседание;
- пружина;
- скольжение;
- перекат;
- четвертные повороты;
- шассе с перескоком;
- челнок.

Репертуар. Простая *вариация джазового танца*, основанная на выученных движениях

Календарно- тематическое планирование 3 «А,Б» класса				
№ Урока	Тема урока	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту

1	Введение. Что такое ритмика.	1		
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1		
3	Изучение музыкального размера.	1		
4	изучение танцевального шага. (ход на полупальцах)	1		
5	Экзерсис на середине зала. Наклоны и повороты корпуса.	1		
6	Основные танцевальные точки. Диагональ, середина.	1		
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1		
8	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	1		
9	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	1		
10	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	1		
11	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, галоп.	1		
12	Разучивание позиций рук и ног.	1		
13	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	1		
14	Гимнастические элементы. Упражнения для развития гибкости.	1		
15	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1		
16	Ритмические упражнения. Хлопки, притопы под музыку.	1		
17	Упражнения для развития правильной осанки.	1		
18	При прослушивании музыки. Изучение характера.	1		
19	Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	1		
20	Экзерсис на середине зала. Танцевальные движения для плавности рук.	1		

21	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1		
22	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
23	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1		
24	Урок-игра. Игры для развития ритма.	1		
25	Приставные шаги. Синхронность.	1		
26	Портерная гимнастика. Упражнения для эластичности стопы.	1		
27	Изучение и перестроение по залу. Рисунок танца.	1		
28	изучение танцевального шага. (танцевальный бег на полупальцах)	1		
29	Ритмические упражнения. Хлопки, притопы под музыку.	1		
30	Танцевальные движения. Изучение танцевальных комбинаций.	1		
31	Характерные танцевальные элементы. Музыкальное сопровождение.	1		
32	Портерная гимнастика. Упражнения для развития мышц спины.	1		
33	Разминка на середине зала в игровой форме.	1		
34	Игровые двигательные упражнения.	1		