

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 **физической культуре (ритмике)**

4 класс

Срок действия программы: 2017 -2020 год

Санкт- Петербург

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре (ритмика) 4 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

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Метапредметные результаты

- регулятивные преобразовывать практическую задачу в познавательную; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели
- познавательные правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- коммуникативные продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников; с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия; умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально- творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные результаты отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно пе- рестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время

веселой, задорной пляски; } различать основные характерные движения некоторых народных танцев. Взаимосвязь программы с образовательными областями

СОДЕРЖАНИЕ

РИТМИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ -

Теория. Чарльстон — ретро-танец. История происхождения. Популярность в России.

Музыкальный размер и темп чарльстона. Общение партнеров в паре.

Практика. Разучивание движений чарльстона:

- основное движение - чарльстон;
- положение в паре;
- двойной чарльстон;
- чарльстон с точкой вперед и назад;
- чарльстон с поворотом;
- перекрестные шаги (для девочек);
- шаги с выносом ноги на носок вперед-назад (для мальчиков);
- выпады с оттяжкой;
- общение в паре;
- мужская сольная партия с постановкой на колено;
- танцевальные движения в паре.

Репертуар. Вариация чарльстона, основанная на движении чарльстон, выпадах, ключе, игровых моментах между партнерами.

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.

ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА -

Теория. Связь классического и народного (характерного) танцев: общее происхождение, различия в технике исполнения, взаимопроникновение.

Разнообразие народных танцев и музыкального сопровождения к ним. Знакомство с музыкой некоторых народов мира (белорусской, китайской...)

Цыганский танец - особенности строения музыки, костюмы, характерные движения; общее и различия с танцами других народов. Особенности русской цыганочки, взаимопроникновение культур.

Практика. Разучивание разминки, построенной на танцевальных движениях разных народов:

- поклон в характере грузинских танцев;
- полуприседание (деми плие) полное приседание (гран плие) восточном характере;
- упражнение на развитие подвижности стопы (батман тандю) в русском характере с выставлением ноги на каблук, подъемом на полупальцы и характерными выстукиваниями;
- маленькие броски (батман тандю жете) с дробными выстукиваниями в испанском характере;
- упражнение с ненапряженной стопой (флик фляк) в цыганском характере;
- круговые движения на полу (ронд де жамб пратерр) в характере венгерских танцев;
- перегибы и наклоны корпуса (пор де бра);
- подготовка к «веревочке» (пассе) в характере матросского танца;
- подготовка к «штопору» и «штопор»;
- украинский «тынок» - движение типа «па де баск»,

Разучивание положений рук, принятых в цыганском танце:

- разведенные на уровне плеч в стороны руки, согнуты в запястьях вверх, ладони направлены наружу;
- руки вытянуты перед грудью с округлыми локтями, ладони смотрят вперед;
- запястья, скрещенных на уровне групп рук, отогнуты, ладони направлены вперед;
- руки подняты в III позицию, ладони направлены вверх.

Разучивание основных движений цыганского танца:

- основной ход (у девушек со взмахом рукой или юбкой, у юношей - с ударом по ступне);

- дробный ход;
- мужской ход вперед с хлопущкой, мужской ход из стороны в сторону с хлопущкой;
- движение плеч (для девочек);
- перекрещивающиеся шаги;
- «шаг попрошайки»;
- отбрасывание юбки ногой (движение для девочек).

Репертуар. *Вариация цыганского танца* - основанная на выученных движениях, с постепенным ускорением темпа.

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;
- перекал;
- четвертные повороты;
- шассе с перескоком;
- челнок.

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

Календарно- тематическое планирование 4 «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 ритмического рисунка.	1		
4	Ритмические рисунки. Хлопки и притопы под музыку.	1		
5	Изучение танцевальных элементов. Повороты и наклоны корпуса.	1		
6	Изучение танцевального рисунка. (квадрат, круг)	1		
7	Изучение танцевального шага " Елочка"	1		
8	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1		
9	Портерная гимнастика. упражнения для развития гибкости спины.	1		
10	Экзерсис на середине зала. Танцевальные комбинации.	1		
11	Экзерсис на середине зала. Изучение позиц ног и рук.	1		
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1		
13	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1		
14	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
15	Портерная гимнастика. Упражнения на середине зала. Разминка	1		
16	Урок- игра. Игры для развития танцевальности.	1		
17	Прослушивание музыки. Определения характера.	1		

18	Танцевальный элемент «Марш».	1		
19	Экзерсис на середине зала. Танцевальные комбинации. Взаимодействия ног и рук.	1		
20	Танцевальные движения, комбинации. Импровизаци.	1		
21	Русский народный танец «Полька».	1		
22	Перемещение по залу. Изученные ричунки танцв.	1		
23	Актреское мастерство. Образы.	1		
24	Портерная гимнастика. Упражнения для развития " шага"	1		
25	Изучение комбинаций. Современный танец.	1		
26	Танцевальные комбинации. В парах	1		
27	Гимнастика. Упражнения для развития эластичности мышц	1		
28	Ритмический рисунки по музыку.	1		
29	Перемещение позалу в парах.	1		
30	Разминка на середине зала.	1		
31	Постановка этюда.	1		
32	Упражнения на расслабление мышц.	1		
33	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1		
34	Импровизация .Танцевальные Комбинации.	1		

