

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)

1 класс

Срок действия программы: 2017 -2020 год

Санкт- Петербург

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре (ритмика) для 1 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»

В составе основных видов универсальных учебных действий можно выделить ключевые блоки: личностные действия, познавательные действия, регулятивные действия, коммуникативные действия, знаковосимволические действия.

Личностные действия – обеспечивают ценностно – смысловую ориентацию учащегося (знание моральных норм, умение соотносить и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения).

Включает в себя 3 понятия:

1. Личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;
2. Смыслообразование – установление связи между целью учебы и ее мотивом, т.е. ради чего осуществляется учебная деятельность;
3. Нравственно – этическая обеспечивающего личностный моральный выбор.

Личностные учебные действия по предмету «Ритмика» выражается в стремлении реализации своего творческого потенциала, готовности выражать и отстаивать свою эстетическую позицию; в формировании ценностно – смысловых ориентаций и духовно – нравственных оснований, развития самосознания, позитивной самооценки и самоуважения, жизненного оптимизма.

Регулятивные действия – обеспечивают организацию учащимся своей учебной деятельности. К ним относятся: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил, к определению препятствий.

В изучении предмета «Ритмика» важно ясно представлять цель предмета, а именно, что музыкально – ритмические движения, представляющие

танцевальное искусство, - это мысль, выраженная в виде движений, которые провозглашают духовно – нравственные ценности человечества.

Познавательные универсальные действия включает в себя:

- общеуниверсальные действия (выделение и формулирование познавательной цели, поиск информации, структурирование знаний, выбор наиболее эффективного способа решения задач, рефлексия способов действия, контроль и оценка процесса, постановка проблемы, моделирование);
- логические универсальные действия (анализ объектов выделения признаков, синтез, классификация объектов, установление причинно - следственных связей, логическая цель рассуждений, доказательство, выдвижение гипотез и их обоснование);
- постановка и решение проблемы (формирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера).

Приобщение к шедеврам мирового танцевального искусства – классическому, народному бальному танцу – способствуют формированию целостной художественной культуры мира, воспитанию патриотических убеждений, толерантности жизни в поликультурном обществе, развитию творческого, символического, логического мышления, воображения, памяти и внимания, что в целом активизирует познавательное и социальное развитие учащегося.

Коммуникативные учебные действия – обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности, умение слушать и вступать в диалог, участие в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное сотрудничество.

Коммуникативные учебные действия предмета «Ритмика» - формируют умения слушать, способность встать на позицию другого человека, участвовать в обсуждении, значимых для каждого человека проблем жизни и продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

Моделирование, как учебное действие (знаково – символические действия).

Моделирование – преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно – графические или знаково – символические).

С точки зрения предмета «Ритмика» является понятие моделирование как универсальное учебное действие. Потребность общества в личности нового типа – творчески активной и творчески мыслящей, несомненно, будет возрастать по мере совершенствования социально – экономических и культурных условий жизни. Используя возможности и средства искусства, можно достаточно успешно влиять на формирование личности младшего школьника, его нравственных представлений, чувств, эмоций. Эмоции влияют на функции органов и тканей организма, а, следовательно, сказываются на нашем здоровье. От них во многом зависит наше отношение к людям, к окружающей действительности.

СОДЕРЖАНИЕ

АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ -

Теория. Элементы музыкальной грамоты:

- музыкальное вступление;
- характер музыки — веселая, грустная, спокойная;
- темп музыки — медленный, умеренный, быстрый.

Практика. Развитие мышечного чувства:

- расслабление и напряжение мышц корпуса, расслабление мышц плечевого пояса;
- «твердые» и «мягкие» руки и ноги;
- свободное круговое движение рук;
- перенос веса тела с пяток на носки, с одной ноги на другую.

Изучение основных танцевальных движений:

- шаг-поклон, танцевальный шаг (с носка), шаг на полупальцах;
- легкий бег;
- шаг марша, шаг с подскоком, прыжки.

Изучение основных построений и перестроений:

- круг, полукруг;
- шеренга, колонна;
- колонна по одному, по два, по четыре.

Репертуар. Танец-игра «Утята» - построен на подражании утятам, легких подскоках, перестроении из шеренги в колонну, два круга и снова шеренгу.

Танец-игра «Веселая зарядка» - построен на ритмических хлопках, танцевальных шагах вперед и назад, прыжках, качании головой и т.д.

Парный танец «Полька-приглашение» - основан на подскоках, танцевальных шагах, легком беге. Учит общению в паре.

Танец-игра «Добрый жук» — основан на перестроениях из круга в два, четыре и снова в один.

ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА -

Теория. Элементарные сведения о классическом танце как азбуке танца:

- классический танец - основа балетного спектакля;
- постановка корпуса, ног, рук, правила азбуки классического танца.

Практика. Подготовительные упражнения:

- упражнения на осанку;
- позиции ног – III, VI, «свободная»;
- положение и позиции рук - подготовительное положение, I, II, III позиции.

Изучение элементов классического танца:

- полуприседание (деми плие) по – III и VI позициям;
- подъем на полупальцы (релеве) по VI позиции;
- вытягивание ноги (батман тандю) вперед, в сторону по III, VI позиции;
- прыжки по VI позиции, подскоки на месте и в повороте вокруг себя.

Изучение танцевальных движений:

- галоп вправо-влево с остановкой;
- марш на месте, повороты вправо-влево в характере марша;
- «ключ»;
- смена мест в паре, взявшись за одну руку.

Музыкальные игры:

- «Музыка и движение» - основана на задании как можно быстрее прийти в исходное положение после прекращения звучания музыки;

- «Повторяй за мной» - игра основана на повторе за учителем под музыку разнообразных ритмических заданий;

- «Енотик» - игра основана на иллюстрации текста песенки.

Репертуар. *«Ключевая полька»* - основана на движении «ключ», ритмических хлопках, галопе вправо-влево.

«Веселые игрушки» — танец основан на умении фиксировать руки в I и III позициях, наклонах корпуса вперед, подъеме на полупальцы, поворотах вокруг себя на месте.

ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА –

Теория. Ознакомление с музыкой и танцами русского народа. Характерные положения рук в хороводах, в паре.

Прекрасное в образах сказочных героев, например Иванушки и Царь-девицы из балета «Конек-Горбунок» по сказке Ершова.

Практика. *Разучивание основного рисунка русского хоровода:*

- круг, расширение и сужение круга.

Разучивание элементов русского танца:

- вытягивание ноги в сторону с переводом с носка на каблук;

- выставление ноги на пятку с полуприседанием;

- удары стопой по VI позиции, тройной притоп;

- раскрытие рук вперед, в стороны из положения «на поясе»;

- положение рук в парном танце (за одну руку, накрест, за две руки);

- положение в общем круге: подъем и опускание рук при сужении и расширении круга;

- хороводный шаг, повороты вправо, влево.

Репертуар. *Русский танец «Проходки»* на музыку народной песни «Посею лебеду» - хороводный, построен на шагах, тройном притопе и поворотах вправо и влево.

Русский танец «Самара-городок» - основан на маленьких приседаниях, поворотах и притопах.

РИТМИЧЕСКИЕ ТАНЦЫ –

Теория. *Разнообразие современных танцевальных стилей:* «диско», хип-хоп, джаз, стиль «модерн», брейк-данс, стрит-данс, степ и т.д.

Практика. *Ритмические упражнения* на развитие координации:

- упражнения для рук (вращение кистей, предплечий, вращение всей руки в разных плоскостях);

- упражнения для шеи (повороты головы в стороны, вращательные движения);

- упражнения для корпуса (повороты в стороны, наклоны вперед и назад, вращательные движения);

- упражнения для ног (выпады вперед, в стороны, движения для стопы, подъем на полупальцы и перекал на каблуки, подскоки на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу).

Музыкально-ритмические упражнения и задания:

- повтор ритмических рисунков, заданных учителем (на хлопках);

- хлопки и исполнение движений в ритме музыки, в два раза быстрее, в два раза медленнее;

- сочинение своего ритма под музыкальное сопровождение.

Знакомство с основными движениями хип-хопа и стиля «диско».

Репертуар. Танцевальная композиция, основанная на основных движениях стиля «диско».

Танцевальная композиция, основанная на ритмических движениях и основном шаге хип-хопа.

Календарно- тематическое планирование 1 «А,Б,В,Г» класса				
№ Урока	Тема урока	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Введение. Что такое ритмика. Инструктаж по ТБ на уроке ритмики	1		
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1		
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1		
4	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1		
5	Изучение поз, ракурсов в зале.	1		
6	Ритмические упражнения. Музыкальное сопровождение.	1		
7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1		
8	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1		
9	Ритмические упражнения(хлопки руками ,ритмические рисунки)	1		
10	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1		
11	Этюдная работа. Игры.	1		
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1		
13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1		
14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
15	Гимнастика. Упражнения для развития правильной осанки.	1		
16	Гимнастика. Упражнения для развития правильной осанки.	1		
17	Упражнения для суставов. Разминка .	1		

18	Упражнения на расслабление мышц.	1		
19	Изучение позиций рук.	1		
20	Музыкальные, танцевальные темы.	1		
21	Изучение танцевального движения.(шаг на полупальцах)	1		
22	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1		
23	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение.,	1		
24	Упражнения для развития гибкости спины.	1		
25	Постановка корпуса .Танцевальные движения.	1		
26	Постановка корпуса .Танцевальные движения.	1		
27	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1		
28	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1		
29	Ритмические упражнения.	1		
30	Портерная гимнастика	1		
31	Рисунок танца. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1		
32	Упражнения для развития силы мышц	1		
33	Экзерсис на середине зала. Танцевальные элементы, комбинации	1		