

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города Кинеля городского округа Кинель
Самарской области имени Героя Советского Союза Г.П.Кучкина**

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР

С.И. Митусова
«30» августа 2019 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ СОШ №1 города Кинеля

Деженина Е.А.
Приказ № *101* от «30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование предмета	«Ритмика»
Класс	34
Уровень	базовый
Учитель/ учителя	Сорокина Г.А.
Количество часов по учебному плану	1 час в неделю
– в неделю	34 часа в год
– в год	
– за уровень	
Выходные данные	Авторская программа
Учебники, учебные пособия	

«РАССМОТРЕНО»

на Методическом объединении учителей
начальных классов

Протокол № *1* от «30» августа 2019 г.

**Кинель
2019/2020 учебный год**

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, на основе примерных программ внеурочной деятельности, Начальное и основное образование, В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов, Москва, Просвещение, 2011 г.

Слово ритмика произошло от слова ритм – что означает равномерное чередование каких-нибудь элементов. Ритм можно слышать, ощущать не только в музыке, но и в окружающей нас действительности: ритм дождя, ритм падающих снежинок, последовательность времен года, смена дня и ночи, солнечных и пасмурных дней, ритм определенных действий, ритм жизни, где светлая и темная полоса сменяют друг друга.

Получается, что ритм можно уловить во всем, что нас окружает. Занятия музыкально-ритмической деятельностью способствуют физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

В основе обучения детей младшего школьного возраста положено игровое начало. Игра на уроке ритмики не является наградой или отдыхом после нелегкой работы, скорее труд возникает на почве игры, становится ее смыслом и продолжением. Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе.

Специфика обучения связана с постоянной физической нагрузкой. Но физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка воспитательного значения. Она совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

ЦЕЛЬ: развитие познавательного, физического, художественно-эстетического потенциала личности, формирование творческой активности, воображения, речи в процессе обучения уроков ритмики. Оздоровление детей.

ЗАДАЧИ:

I. Обучающие:

- формирование представлений об окружающем мире;
- знакомство с многообразием культуры разных народов;
- научить учащихся работать с дополнительной литературой;

Расширение кругозора учащихся.

II. Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса (умения видеть красоту движения в танце);
- воспитание чувства коллективизма;
- воспитание нравственных качеств;
- воспитание уважения к традициям и культуре других народов.

III. Развивающие:

- формирование двигательных навыков;
- развитие чувства ритма, умения слушать музыку и отражать в движении характер
- музыки;
- формировать общее физическое развитие учащихся;
- развивать творческое воображение ребенка, совершенствовать навыки творческого

- самовыражения;
- развитие связной речи младших школьников.

IV. Оздоровительные:

- нормализация мышечного тонуса,
- выработка правильной осанки, коррекция плоскостопия;
- развитие чувства равновесия;
- формировать способность к снятию мышечного напряжения (релаксационные упражнения);
- учить правильному дыханию.

Основными принципами работы по данной программе являются:

- ориентация на потребность ребенка чувствовать и выражать свои эмоции
- через танец;
- реализация потребности ребенка в движении;
- создание и поддержание атмосферы творчества на занятиях.

Условия, необходимые для реализации программы.

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- личностное общение педагога с ребенком;
- наличие оборудованного кабинета;
- широкое использование технических средств обучения (видео, аудио техника)

Примерный план урока ритмики

1. Вводная часть. Двигательная разминка, включающая в себя разминку в виде

различных видов ходьбы, перестроений, бега в различных направлениях под музыку.

2. Основная часть. Состоит из упражнений на развитие музыкально-ритмических движений, на развитие эмоциональной сферы, творческих способностей, упражнения, способствующие оптимизации функции дыхания.

3. Заключительная часть. Включает в себя подвижную или речевую игру и обязательную релаксационную фазу. Оздоровительные мероприятия.

Содержание программы:

Хороводы. Игры-хороводы. Пляски народные. Переплясы. Кадрили. Русские хороводы, пришедшие из глубокой древности: творческая сила народной поэзии, самобытность вековых созданий. Слияние в хороводе танца, игры и песни: «Они неразлучны, как крылья у птицы», - говорят в народе. В хороводе проявляется чувство единения, дружбы. Звучат темы труда, красоты природы, любви.

Пляски – наиболее распространенный жанр народного танца. Народная поговорка «Ногам работа – душе праздник». Виды плясок: одиночная, парная, перепляс, массовый пляс. Пляски «Заинька», «Метелица»

Кадриль. Придя из светских салонов, кадрили распространилась в народе в начале 19 века. Она сопровождается игрой на гармонии, балалайке, баяне.

Правила по технике безопасности на занятиях «Ритмика» Тестирование чувства ритма.

Обучение различным видам ходьбы и бега.

Характер музыки. Знакомство с ритмическим рисунком. Ритмопластика.

Комплекс ОРУ без предметов, упражнения на осанку.

Упражнения под музыку с ускорением темпа, резкой сменой темпа; коррекция осанки. «Учимся слушать»: прослушивание произведений Моцарта (цель: развивать внимание, чувство прекрасного); психогимнастика под музыку. Разучивание элементов

русской народной пляски. Коррекция осанки. Повторение элементов русской народной пляски.

Коррекция плоскостопия. Музыкальная композиция из выученных движений («Калинка»). Работа над качественным исполнением хороводного и дробного шага. Учить завивать хоровод в «улитку». Знакомство с веселым задорным характером плясовой мелодии. Повторение знакомых движений русской пляски. Дыхательная гимнастика.

Знакомство бодрой энергичной маршевой музыкой. Обучение перестроениям в колонну по 2, по 3, ч/з центр, в круг.

Перестроения под маршевую музыку. Отработка четкого ритмичного шага.

Перестроения в сочетании с движениями (различные виды ходьбы и бега).

Перестроения в сочетании с движениями (различные виды ходьбы и бега).

Сравнение характеров плясовой и маршевой музыки. Переключение с одного движения на другое в зависимости от характера музыки. Точечный массаж.

Учить воспринимать музыку разного характера (энергичную, активную - легкую, подвижную). В соответствии с музыкой исполнять сильные и легкие подскоки. Коррекция осанки.

Отображение в движении динамические изменения в музыке, переходя из легких подскоков на пружинящий шаг.

Восприятие музыки разного характера (энергичной, активной - легкой, подвижной). В соответствии с музыкой исполнять сильные и легкие подскоки.

Отображение в движении динамические изменения в музыке, переходя из легких подскоков на пружинящий шаг.

Знакомство с вальсообразной музыкой, отметить плавный изящный ее характер. Коррекция плоскостопия.

Учить реагировать на внезапное изменение темпа музыки, переключаясь с ходьбы на бег врассыпную. Точечный массаж.

Знакомство с напевным, плавным характером колыбельной песни, передача ее звучания в свободных покачиваниях. Сохранение взятого темпа движений без музыки.

Оттенки музыки в движении. Переход с легких «пружинок» к более энергичным движениям.

«Веселый зоопарк». Имитационные движения под музыку.

Закрепление двигательных навыков: подскоки, легкий бег, пружинящий шаг.

Разучивание элементов парных и бальных танцев (боковой галоп).

Разучивание элементов парных и бальных танцев (шаг польки).

Разучивание положения рук в танцах.

Разучивание элементов парных и бальных танцев (прыжки с поочередным выбрасыванием ног вперед).

Разучивание музыкальной композиции из выученных движений.

«Веселая аэробика» - музыкально ритмические движения.

Универсальные учебные действия:

Личностные:

— принятие и освоение традиций, ценностей, форм культурно-исторической, социальной и духовной жизни своей страны;

— формирование гражданского самосознания и чувства патриотизма;

— формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре народов России;

— формирование нравственных ценностей, толерантности, правильных оценок событий, происходящих в окружающем мире.

Метапредметные результаты отражены в содержании программы.

Календарно-тематический план занятий в 3 классе (1 час в неделю, 34 часа в год)

№	Темы занятий	Кол-во занятий
---	--------------	----------------

1	Вводный урок. Знакомство с понятием «Ритмика». Правила по технике безопасности на занятиях «Ритмика»	1
2	Тестирование чувства ритма. Обучение различным видам ходьбы и бега	1
3	Учить различать характер музыки. Знакомство с ритмическим рисунком.	1
4	Ритмопластика: Комплекс ОРУ без предметов, упражнения на осанку.	1
5	Ритмопластика: упражнения под музыку с ускорением темпа, резкой сменой темпа; коррекция осанки.	1
6	«Учимся слушать» прослушивание произведений Моцарта (цель: развивать внимание, чувство прекрасного); психогимнастика под музыку.	1
7	Разучивание элементов русской народной пляски: («притопы», «шаги с притопом»). Коррекция осанки	1
8	Повторение элементов русской народной пляски: («притопы», «шаги с притопом»). Коррекция плоскостопия.	1
9	Разучивание элементов русской народной пляски («ковырялочка», «полуприсед с оставлением ноги в сторону»). Психогимнастика.	1
10	Повторение элементов русской народной пляски: («ковырялочка», «полуприсед с оставлением ноги в сторону»). Коррекция плоскостопия.	1
11	Разучивание музыкальной композиции из выученных движений («Калинка»).	1
12	Повторение музыкальной композиции «Калинка».	1
13	Работать над качественным исполнением хороводного и дробного шага. Учить завивать хоровод в «улитку».	1
14	Знакомство с веселым задорным характером плясовой мелодии. Повторение знакомых движений русской пляски. Дыхательная гимнастика.	1
15	Знакомство бодрой энергичной маршевой музыкой. Обучение перестроениям в колонну по 2, по 3, ч/з центр, в круг. Дыхательная гимнастика.	1
16	Перестроения под маршевую музыку. Отработка четкого ритмичного шага.	1
17	Перестроения в сочетании с движениями (различные виды ходьбы и бега). Дыхательная гимнастика.	1
18	Сравнение характеров плясовой и маршевой музыки. Учить переключаться с одного движения на другое в зависимости от характера музыки. Точечный массаж.	1
19	Учить воспринимать музыку разного характера (энергичную, активную - легкую, подвижную). В соответствии с музыкой исполнять сильные и легкие подскоки. Коррекция осанки.	1
20	Учить отображать в движении динамические изменения в музыке, переходя из легких подскоков	1

	на пружинящий шаг.	
21	Знакомство с вальсообразной музыкой, отметить плавный изящный ее характер. Коррекция плоскостопия.	1
22	Учить реагировать на внезапное изменение темпа музыки, переключаясь с ходьбы на бег врассыпную. Точечный массаж.	1
23	Познакомить с напевным, плавным характером колыбельной песни, предложить передать ее звучание в свободных покачиваниях. Учить сохранять взятый темп движений без музыки. Коррекция плоскостопия.	1
24	Учить отмечать в движении оттенки музыки. Переходить с легких «пружинок» к более энергичным движениям.	1
25	«Веселый зоопарк». Имитационные движения под музыку.	1
26	Закрепление двигательных навыков: подскоки, легкий бег, пружинящий шаг. Дыхательная гимнастика.	1
27	В соответствии с произведением выполнять движения танцевального характера. Коррекционные упражнения.	1
28	Разучивание элементов парных и бальных танцев (боковой галоп). Точечный массаж.	1
29	Разучивание элементов парных и бальных танцев (шаг польки).	1
30	Разучивание элементов парных и бальных танцев (прыжки с поочередным выбрасыванием ног вперед)	1
31	Разучивание положения рук в танцах.	1
32	Разучивание музыкальной композиции из выученных движений.	1
33	«Веселая аэробика» музыкально ритмические движения.	1
34	Концерт.	1

Перечень литературы для педагогов:

Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации/ Науч.ред. Г.А.Халемский. - СПб.: Детство-пресс, 2001.

Программы для общеобразовательных учреждений: Коррекционно-развивающее обучение: Нач.классы/Сост. Л.А.Вохмянина. - М.: Дрофа, 2001.

Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс/ Н.А.Потапова, Л.М.Кротова, Р.Р.Гатиатулин. - М.: НЦ ЭНАС, 2006.

Физическая культура: Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. - М.: Вентана-Граф, 2007.

Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.

Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.

Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт, 2003. – 176 с.: ил.

Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.

Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.

Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

Козырева О. В.Лечебная физкультура для дошкольников. – М.: Просвещение, 2003.- 112с.

Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 2001.-272с.

Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1 издательство “музыка”. Москва 1972 год.

Коренева Т. Ф. «Музыкально-ритмические движения» для детей дошкольного и младшего школьного возраста 1-2 часть. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС» 2001 г.

Пуртова Т. В., Беликова А.Н. «Учите детей танцевать» «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС». 2003 г.

Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. 2 изд. испр. и доп. – СПб : ПОИРО. 2000 г.

Полезный сайт: <http://festival.1september.ru/>

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

Практические занятия по программе «Ритмика» проходят в учебном кабинете или в спортивном зале, оснащенном спортивным инвентарем и оборудованием

Рекомендуемый перечень материалов и инструментов

наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;

спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, кубики, кегли);

Мультимедийное оборудование (экран, проектор, ноутбук);

Магнитофон, музыкальные диски.