

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 182  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

РЕКОМЕНДОВАНО  
МО учителей

начальной школы

протокол №

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Л.Д.Комарова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2014

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ № 182

\_\_\_\_\_ В.В.Адамович

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2014

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Ритмопластика»**

**ДЛЯ 3А КЛАССА**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД**

**Автор-составитель:**  
Кононец Надежда Сергеевна

Санкт-Петербург

2014

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность данной программы: физкультурно-спортивная.**

**Актуальность программы.**

Уже давно стало аксиомой каждому человеку жизненно необходимо хорошее здоровье и всестороннее физическое развитие. Однако в последнее время процент здоровых детей резко снизился, а физическое развитие детей школьного возраста оставляет желать лучшего.

Ритмическая гимнастика открывает для этого огромные возможности, потому что его основа - экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, а система занятий в целом сочетается с элементами игры, образными упражнениями, танцевальными импровизациями, использованием тренажерных упражнений.

Главной целью данного курса является укрепление здоровья детей, гармоничного развития, физического и творческого начала.

В занятиях с детьми младшего школьного возраста следует учитывать, что сохранение правильных положений рук, ног, туловища, головы представляет для них определенную трудность. Для создания правильного и прочного навыка необходимо многократное повторение движения. Для поддержания интереса движения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений, вводя всевозможные дополнения, ускорения и замедления темпа, изменяя амплитуду. Более других привлекают малышей упражнения, овладеть которыми можно в короткие сроки. Значительно повысить интерес к занятиям ритмической гимнастикой может удачно найденная образность каждого движения. Подбирая упражнения ритмической гимнастики для младших школьников, можно использовать также имитацию поз и движений различных животных.

На занятиях ребенок с помощью педагога соприкасается с миром искусства, получает представление о танце и балетном искусстве, приобретает опыт общения, совместного действия, творчества, сопереживания, сотрудничества со сверстниками и взрослыми, овладевает целым рядом навыков в области сценического движения.

При взаимодействии педагога с детьми идет обмен суждениями о своих возможностях, желаниях, мечтах, интересах, совместный поиск.

Узнать о культуре танца, но быть не только созерцателем, но и творцом своей личной культуры движения – эту задачу педагог решает через принцип «обучение в действии». Действие всегда являлось единственно надежной гарантией усвоения любого знания. Эта мудрость была известна еще древним китайцам, она проста, несмотря на свою глубину: «Я слышу и забываю. Я вижу и помню долго. **Я делаю и понимаю.** ».

Через развитие способностей детей к действиям пробуждается тяга к гармонии и красоте – души и тела, чувств и ума.

**Цель программы** – формирование и развитие личности, готовой к активной реализации своих способностей. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

#### **Задачи программы:**

1. развитие основных физических качеств( сила, быстрота, ловкость, выносливость);
2. обучение ориентироваться в пространстве;
3. обучение простейшим способам контроля и самоанализа за своими показателями физической подготовленности;
4. воспитание положительных качеств личности, взаимодействия и сотрудничества друг с другом в учебной и творческой деятельности;
5. развитие у воспитанников умение слышать и слушать музыку;
6. развитие гибкости и координации движения;

#### **Режим занятий.**

Занятия 3А класса проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Программа рассчитана на 34 часа.

#### **Планируемые результаты**

##### **3 класс**

##### **Личностные результаты**

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

##### **Метапредметные результаты**

- **регулятивные**

- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ✓ умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- ✓ **воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.**
- **познавательные**
- ✓ умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- ✓ рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- ✓ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- ✓ самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ✓ передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- ✓ передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- ✓ повторять любой ритм, заданный учителем;
- ✓ задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
- **коммуникативные**
- ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ **участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;**

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2		Разминка.	1
3-4		Общеразвивающие упражнения.	2
5		Ритмико-гимнастические упражнения	1
6-10		Танец «Вару-Вару»	5
11		Разминка.	1
12-14		Упражнения на развитие координации движений.	3
15-19		Танец «Сударушка»	5
20		Разминка	1
21-22		Общеразвивающие упражнения.	2
23-24		Упражнения на координацию движений.	2
25-29		Танец «Самба».	5
30		Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1
31		Разминка.	1
32		Общеразвивающие упражнения.	1
33		Индивидуальное творчество.	1
34		Урок-смотр знаний	1
		<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

### 1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

### 2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения на развитие координации

Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями. Например:

- приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;
- приставные шаги и работа головы, повороты, круг;
- перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны.

Свободные комбинации.

Упражнения на улучшение гибкости

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

### **3. Диско танцы**

#### **1. Танец «Вару-Вару»**

- шаг-приставка по одному, в парах;
- прыжки по одному, в парах;
- хлопушки по одному, в парах;
- шаг-поворот по одному, в парах;
- полностью танец по одному, в парах.

#### **2. Танец «Сударушка»**

- шаг по л. т. по одному, движения рук;
- выход в парах;
- приглашение к танцу;
- «расходимся – сходимся».

### **4. Бальные танцы (латиноамериканская программа)**

#### **1. Танец «Самба»**

- основное движение по одному, в парах;
- самба-ход на месте по одному, в парах;
- бота-фого по одному, в парах;
- виск по одному, в парах;
- виск с поворотом;
- самба-ход;
- самба-ход в променадной позиции;
- поворот под рукой;
- Вольта

### **5. Индивидуальное творчество**

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

### **6. Урок-смотр знаний**

Проводится в конце учебного года

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ**

Разминку следует проводить под латиноамериканские мотивы. Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Рилио», «Сударушка», «Самба», «Ча-ча-ча».

### **Знания и умения**

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- знать танцевальные схемы;
- уметь координировать движения;
- уметь ориентироваться в танцевальном классе;
- уметь танцевать в заданном темпе

## **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных

маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

## **2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

*Упражнения на расслабление мышц.* Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

## **3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

## **4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

# **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

## **Материально-техническое обеспечение**

Для занятий ритмической гимнастикой не нужно различного инвентаря и снарядов, как для занятий спортивной гимнастикой. Нужен спортзал или площадка, магнитофон с

записью мелодий, коврики (мячи, палки, скакалки и т. д., если необходимы предметы при выполнении упражнений).

Используются на занятиях ритмической гимнастикой как общеразвивающие упражнения, так и специально-двигательные упражнения, танцевальные, прикладные упражнения (ходьба, бег, прыжки и т. д.)

При проведении занятий могут быть использованы две формы: импровизация и стабильный комплекс.

#### **IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

##### **Список использованной литературы**

1. Программно – методические материалы. Коррекционно – развивающее обучение. Начальная школа: математика, физическая культура, ритмика, трудовое обучение. Издательство «Дрофа», 2009.
2. Т. А. Замятина, Л. В. Стрепетова. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. Издательство «Глобус», 2009.
3. Т. Барышникова. »Азбука хореографии». Методические указания в помощь учащимся и педагогам. Санкт-Петербург: ТОО «Респекс», 1996.
4. Брита Глате, «Ритмика для детей». Упражнения для музыкально-ритмического воспитания. Ленинград: «Искусство», 1977.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения).