

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 4А 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;
7. обучение менять движения в связи с изменениями динамики звучания музыки;

Режим занятий.

Занятия 4А класса проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Программа рассчитана на 34 часа.

Планируемые результаты 4 класс.

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**

Учащиеся должны уметь:

 - ✓ правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
 - ✓ отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
 - ✓ различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
- **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.

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
5-9		Танец «Джайв».	5
10-11		Разминка.	2
12-13		Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	2
14-17		Танец «Джайв»	4
18		Общеразвивающие упражнения.	1
19-20		Разминка.	2
21		Упражнения на развитие координации.	1
22-26		Танец «Фигурный вальс»	5

27		Разминка.	1
28		Упражнения на улучшение гибкости.	1
29-33		Танец «Фигурный вальс»	5
34		Урок-смотр знаний	1
		ИТОГО	34

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад

(спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание 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).