

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов» города Чебоксары Чувашской Республики

Рассмотрено
Руководитель МО педагогов
дополнительного образования

Согласовано
Руководитель ЦВР

Рабочая программа
на 2017/2018 учебный год
по спортивно-оздоровительному направлению
«Ритмика»

Разработчик программы:
Храмова Наталия Владимировна,
педагог дополнительного образования ЦВР
МАОУ «СОШ № 59» г. Чебоксары

г. Чебоксары, 2017 г.

Рабочая программа учебного курса «Ритмика» для учащихся 1 - 4 – х классов разработана на основе ФГОС НОО, примерной программы начального общего образования по ритмике (Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — 4е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2013. — 223 с. — (Стандарты второго поколения), на основе авторских программ: «Физическая культура» В. И. Лях (УМК «Школа России» Сборник рабочих программ. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2013г.) и программы «Ритмика» Т.С. Преображенской – Николаенко.

Целью курса является создание условий для развития детей с низкой двигательной активностью и раскрытия творческой, всесторонне развитой личности учащихся: обучение детей через здоровьеразвивающие технологии элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ): их адаптация к самостоятельной жизни в современном мире и дальнейшее профессиональное самоопределение.

Предметом обучения курса внеурочной деятельности «Ритмика» в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений Российской Федерации всего на изучение курса «Ритмика» в начальной школе выделяется: в 1 классах по 36 часов (1 час в неделю, 33 учебные недели), во 2-4 классах по 36 часов (1 час в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

При работе с учащимися 1 - 4-х классов необходимо учитывать определённые психологические особенности данного возраста: неустойчивость внимания, излишняя активность, быстрая утомляемость. При построении уроков важно сочетать индивидуальную и коллективную формы работы. Нужно создать на уроке доброжелательную, непринуждённую атмосферу. Сохранение положительного эмоционального тонуса у детей способствует быстрому и лёгкому усвоению нового материала, уверенности в своих силах. А счастливого ребёнка легче учить и воспитывать, а также развивать его духовный потенциал. На данном уровне дети погружаются в мир художественного искусства, узнают об истории хореографии в нашей стране, о современных направлениях и тенденциях хореографии, его разновидностях, осваивают приёмы, элементы и технику хореографии.

Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать ритмику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание курса 1-го года обучения

Вводное занятие. 3 часа. Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий.

Ритмика. 10 часов. Разминка на середине зала; развитие ритмических навыков выразительного движения; разучивание танцевальных композиций; выполнение ритмических движений и упражнений; музыкально-ритмическая координация движений; продолжение разучивания танцевальных композиций.

Музыкальное движение. 14 часов. Приемы музыкально-двигательной выразительности; основные движения эмоционально-динамического характера; работа над синхронностью танцевальных движений и композиций; музыкально-игровое творчество; закрепление и повторение танцевальных композиций; разминка в стиле «хип-хоп», экзерсису станка; работа над перестроением в различные фигуры в новом танце.

Танцевальные элементы. 3 часа. Понятия и знания о выразительных средствах танца; ритмические и характерные движения в разных стилях и направлениях; выполнение композиционных упражнений.

Танцевальные композиции. 6 часов. История классического, народного, эстрадного, спортивного и сценического танцев; рисунок танца и его особенности; изучение композиционных элементов танца в разных стилях; постановка сценических танцев; показательное выступление.

Тематический план 1-го года обучения

	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе	
			теоретич.	практич.
1.	Вводное занятие.	3	3	
1.1	Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий.	3	3	
2.	Ритмика.	10		10
2.1	Разминка на середине зала.	3		3
2.5	Развитие ритмических навыков выразительного движения.	1		1
2.6	Разучивание танцевальных композиций.	1		1

2.7	Выполнение ритмических движений и упражнений.	1		1
2.8	Музыкально-ритмическая координация движений.	1		1
2.9	Продолжение разучивания танцевальных композиций.	3		3
3.	Музыкальное движение.	14	2	12
3.1	Приёмы музыкально- двигательной выразительности.	1		1
3.3	Работа над синхронностью танцевальных движений и композиций.	2		2
3.4	Музыкально-игровое творчество.	1	1	1
3.5	Закрепление и повторение танцевальных композиций.	3		4
3.8	Разминка в стиле «хип-хоп». Экзерсис у станка.	1		1
4.	Танцевальные элементы.	3	1	2
4.1	Понятия и знания о выразительных средствах танца.	1	1	
4.2	Ритмические и характерные движения в разных стилях направлениях.	1		1
4.3	Выполнение композиционных упражнений.	1		1
5.	Танцевальные композиции.	6	1	5
5.1	История классического, народного, эстрадного, спортивного и сценического танцев.	1	1	
5.2.	Рисунки танца и его особенности.	1		1
5.3	Изучение композиционных элементов танцев.	2		2
5.5	Постановка сценического танца.	1		1
5.6	Показательное выступление с танцем.	1		1
	Итого:	36	7	29

Содержание курса 2-го года обучения

Вводное занятие. 3 часа. Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий.

Ритмика. 11 часов. Разминка на середине зала; развитие ритмических навыков выразительного движения; разучивание танцевальных композиций; выполнение ритмических движений и упражнений; музыкально-ритмическая координация движений; продолжение разучивания танцевальных композиций.

Музыкальное движение. 12 часов. Приемы музыкально-двигательной выразительности; основные движения эмоционально-динамического характера; работа над синхронностью танцевальных движений и композиций; музыкально-игровое творчество; закрепление и повторение танцевальных композиций; разминка в стиле «хип-хоп», экзерсису станка; работа над перестроением в различные фигуры в новом танце.

Танцевальные элементы. 3 часа. Понятия и знания о выразительных средствах танца; ритмические и характерные движения в разных стилях и направлениях; выполнение композиционных упражнений.

Танцевальные композиции. 7 часов. История классического, народного, эстрадного, спортивного и сценического танцев; рисунок танца и его особенности; изучение композиционных элементов танца в разных стилях; постановка сценических танцев; показательное выступление.

Тематический план 2-го года обучения

	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе	
			теоретич.	практич.
1.	Вводное занятие.	3	3	
1.1	Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий.	3	3	
2.	Ритмика.	11		11
2.1	Разминка на середине зала.	3		3
2.5	Развитие ритмических навыков выразительного движения.	1		1
2.6	Разучивание танцевальных композиций.	1		1
2.7	Выполнение ритмических движений и упражнений.	1		1
2.8	Музыкально-ритмическая координация движений.	1		1
2.9	Продолжение разучивания танцевальных композиций.	4		4
3.	Музыкальное движение.	12	2	10
3.1	Приёмы музыкально-двигательной выразительности.	1		1
3.3	Работа над синхронностью танце-	1		1

3.4	Музыкально-игровое творчество.	1	1	
3.5	Закрепление и повторение танцевальных композиций.	4		4
3.8	Разминка в стиле «хип-хоп». Экзерсис у станка.	1		1
	Работа над перестроением в различные фигуры.			
4.	Танцевальные элементы.	3	1	2
4.1	Понятия и знания о выразительных средствах танца.	1	1	
4.2	Ритмические и характерные движения в разных стилях направлениях.	1		1
4.3	Выполнение композиционных упражнений.	1		1
5.	Танцевальные композиции.	7	1	6
5.1	История классического, народного, эстрадного, спортивного и сценического танцев.	1	1	
5.2.	Рисунки танца и его особенности.	2		2
5.3	Изучение композиционных элементов танцев.	2		2
5.5	Постановка сценического танца.	1		1
5.6	Показательное выступление с танцем.	1		1
	Итого:	36	7	29

Содержание курса 3-го года обучения

Вводное занятие. 3 часа. Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий.

Ритмика. 11 часов. Разминка на середине зала; развитие ритмических навыков выразительного движения; разучивание танцевальных композиций; выполнение ритмических движений и упражнений; музыкально-ритмическая координация движений; продолжение разучивания танцевальных композиций.

Музыкальное движение. 12 часов. Приемы музыкально-двигательной выразительности; основные движения эмоционально-динамического характера; работа над синхронностью танцевальных движений и композиций; музыкально-игровое творчество; закрепление и повторение танцевальных композиций; разминка в стиле «хип-хоп», экзерсису станка; работа над перестроением в различные фигуры в новом танце.

Танцевальные элементы. 3 часа. Понятия и знания о выразительных средствах танца; ритмические и характерные движения в разных стилях и направлениях; выполнение композиционных упражнений.

Танцевальные композиции. 7 часов. История классического, народного, эстрадного, спортивного и сценического танцев; рисунок танца и его особенности; изучение

композиционных элементов танца в разных стилях; постановка сценических танцев; показательное выступление.

Тематический план 3-го года обучения

	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе	
			теоретич.	практич.
1.	Вводное занятие.	3	3	
1.1	Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий.	3	3	
2.	Ритмика.	11		11
2.1	Разминка на середине зала.	3		3
2.5	Развитие ритмических навыков выразительного движения.	1		1
2.6	Разучивание танцевальных композиций.	1		1
2.7	Выполнение ритмических движений и упражнений.	1		1
2.8	Музыкально-ритмическая координация движений.	1		1
2.9	Продолжение разучивания танцевальных композиций.	4		4
3.	Музыкальное движение.	12	2	10
3.1	Приёмы музыкально-двигательной выразительности.	1		1
3.3	Работа над синхронностью танцев.	1		1
3.4	Музыкально-игровое творчество.	1	1	
3.5	Закрепление и повторение танцевальных композиций.	4		4
3.8	Разминка в стиле «хип-хоп». Экзерсис у станка.	1		1
	Работа над перестроением в различные фигуры.			
4.	Танцевальные элементы.	3	1	2
4.1	Понятия и знания о выразительных средствах танца.	1	1	
4.2	Ритмические и характерные движения в разных стилях направлениях.	1		1
4.3	Выполнение композиционных упражнений.	1		1
5.	Танцевальные композиции.	7	1	6

5.1	История классического, народного, эстрадного, спортивного и сценического танцев.	1	1	
5.2.	Рисунки танца и его особенности.	2		2
5.3	Изучение композиционных элементов танцев.	2		2
5.5	Постановка сценического танца.	1		1
5.6	Показательное выступление с танцем.	1		1
	Итого:	36	7	29

Содержание курса 4-го года обучения

Вводное занятие. 3 часа. Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий.

Ритмика. 11 часов. Разминка на середине зала; развитие ритмических навыков выразительного движения; разучивание танцевальных композиций; выполнение ритмических движений и упражнений; музыкально-ритмическая координация движений; продолжение разучивания танцевальных композиций.

Музыкальное движение. 12 часов. Приемы музыкально-двигательной выразительности; основные движения эмоционально-динамического характера; работа над синхронностью танцевальных движений и композиций; музыкально-игровое творчество; закрепление и повторение танцевальных композиций; разминка в стиле «хип-хоп», экзерсису станка; работа над перестроением в различные фигуры в новом танце.

Танцевальные элементы. 3 часа. Понятия и знания о выразительных средствах танца; ритмические и характерные движения в разных стилях и направлениях; выполнение композиционных упражнений.

Танцевальные композиции. 7 часов. История классического, народного, эстрадного, спортивного и сценического танцев; рисунок танца и его особенности; изучение композиционных элементов танца в разных стилях; постановка сценических танцев; показательное выступление.

Тематический план 4-го года обучения

	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе	
			теоретич.	практич.
1.	Вводное занятие.	3	3	

1.1	Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий.	3	3	
2.	Ритмика.	11		11
2.1	Разминка на середине зала.	3		3
2.5	Развитие ритмических навыков выразительного движения.	1		1
2.6	Разучивание танцевальных композиций.	1		1
2.7	Выполнение ритмических движений и упражнений.	1		1
2.8	Музыкально-ритмическая координация движений.	1		1
2.9	Продолжение разучивания танцевальных композиций.	4		4
3.	Музыкальное движение.	12	2	10
3.1	Приёмы музыкально-двигательной выразительности.	1		1
3.3	Работа над синхронностью танцев.	1		1
3.4	Музыкально-игровое творчество.	1	1	
3.5	Закрепление и повторение танцевальных композиций.	4		4
3.8	Разминка в стиле «хип-хоп». Экзерсис у станка.	1		1
	Работа над перестроением в различные фигуры.			
4.	Танцевальные элементы.	3	1	2
4.1	Понятия и знания о выразительных средствах танца.	1	1	
4.2	Ритмические и характерные движения в разных стилях направлениях.	1		1
4.3	Выполнение композиционных упражнений.	1		1
5.	Танцевальные композиции.	7	1	6
5.1	История классического, народного, эстрадного, спортивного и сценического танцев.	1	1	
5.2	Рисунки танца и его особенности.	2		2
5.3	Изучение композиционных элементов танцев.	2		2
5.5	Постановка сценического танца.	1		1
5.6	Показательное выступление с танцем.	1		1
	Итого:	36	7	29

Приложение

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение УМК, используемые в МБОУ «СОШ №59» города Чебоксары

№№	АВТОРЫ	Название учебных и методических изданий	Выходные данные
Книгопечатная продукция из библиотечного фонда			
1.	И.О.Лифшиц	Ритмика. Методическое пособие для учащихся и учителей общеобразовательных школ.	Москва, 2012г.
2.	В. И. Лях	«Физическая культура», УМК «Школа России» Сборник рабочих программ. 1-4 классы.	М.: Просвещение, 2013г.
3.	О.В.Ерохина	Школа танцев для детей/Серия «Мир вашего ребёнка».	Ростов - на - Дону: Феникс, 2013 г.
4.	Е.М. Елизарова	Физическая культура. 2-4 классы: уроки двигательной активности	Волгоград: Учитель, 2011г.

Материально-техническое обеспечение:

1. Наличие танцевального зала / хорошо освещенного и отапливаемого помещения,
2. Условия для переодевания детей в тренировочную форму.
3. Сцена для проведения массовых танцевальных концертов и конкурсов.
4. Музыкальная радиоаппаратура для сопровождения занятия.
6. Видеоаппаратура для просмотра видеоматериалов с целью изучения новейших направлений в эстрадно- спортивных танцах «Ритмика», работе над ошибками.
7. Наличие дидактического и методического материала по профилю.

Цифровые образовательные ресурсы, обеспечивающие реализацию курса «Ритмика» в МАОУ «СОШ №59» города Чебоксары

№ №	Название цифровых образовательных ресурсов	Учебный предмет	Издатель, год выпуска
1.	Электронный журнал о хореографии № 1-5	Ритмика	http://www.culture.nso.ru/uploads/960079059.doc
2.	Справочные странички сайтов	Ритмика	http://www.globaldance.info/index.php http://www.next-
3.	Исполнительское искусство	Ритмика	www.google.com/Top/World/Russian/Искусство/Исполнительское ...
4.	Открытые уроки по ритмике	Ритмика	www.youtube.com/watch...
5.	Сетевые образовательные сообщества	Ритмика	openclass.ru