Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Новоселовская средняя общеобразовательная школа №5

Рассмотрено
на заседании школьного методического
объединения учителей физической культуры
Руководитель ШМО *Ворошилов П.А.* _____
Протокол № 1 от «29» 08 2019 года

Согласовано
Зам. директора по УВР
Фокина О.Н. _____
«30» 08 2019 года

Утверждаю
Директор
МБОУ Новоселовской СОШ № 5
Целитан С.В. _____
Приказ №287 от «30» 08 2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(ритмика «Художественное движение»)
1 класс

Учитель: *Берсинёва Ирина Викторовна*

2019-2020 учебный год

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура (ритмика "Художественное движение") разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями на 31декабря 2015 года);
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Новоселовской СОШ №5;
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Новоселовской СОШ №5;
- Программы формирования у обучающихся универсальных учебных действий МБОУ Новоселовской СОШ №5;
- Примерной программы по физической культуре (М.: Просвещение, 2011г.);
- Программы дополнительного образования «Художественное движение», автор И.Е. Кулагина, 2007г.

Планируемые результаты учебного курса

Предметные результаты

К концу обучения в 1 классе учащиеся научатся:

- строиться в одну шеренгу, колонну, цепочку;
- организованно заходить в зал под музыку;
- выполнять различные повороты и наклоны с обручем;
- выполнять танцевальный бег;
- исполнять простой поскок под различный темп музыки;
- исполнять упражнения для брюшного пресса;
- исполнять упражнения для мышц рук, ног и туловища;
- делать перестроение из одной колонны в колонну по четыре;
- координировать простейшие движения рук, ног и головы;
- делать простейшие акробатические элементы.

К концу обучения в первом классе ученик может научиться:

- *делать вращения обруча на талии;*
- *согласовывать свои шаги с темпом музыки;*
- *двигаться по кругу, не сужая его;*
- *через игру передавать нужный образ;*
- *сочинять свои упражнения для корпуса;*
- *координировать движения рук и ног при исполнении поскока;*
- *правильно исполнять упражнения на дыхание;*
- *выполнять динамические упражнения по кругу;*
- *составлять из проученных движений простые комбинации*.

<u>Метапредметные результаты к концу первого класса:</u>

Познавательные

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «художественное движение»;
- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в понятиях гимнастика, танцевальные жанры;
- знать термины колонна, шеренга, цепочка;
- выявлять связь занятий ритмикой с досуговой и внеурочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха.

Регулятивные

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением.

Коммуникативные

- работает в паре под руководством учителя;

- высказывает оценочные суждения о действиях партнера, опираясь на вопросы учителя;
- поддерживает с партнером разговор на заданную тему под руководством взрослого. Высказывает свою точку зрения;
- выслушивает разные мнения партнеров при работе в паре, малой группе;
- договаривается о совместной деятельности по интересам;
- придерживается заданных правил и норм работы в паре и группе под руководством учителя.

Личностные УУД

- сопоставляет свое поведение с требованиями, заданными учителем;
- ориентируется на статус школьника (стремится удержать это социальное положение);
- задает познавательные вопросы учителю;
- Принимает и ориентируется на предложения и оценки учителя;
- оценивает свои возможности, ориентируясь на мнение учителя;
- привлекает в свои игры детей, которым не симпатизирует (под руководством учителя);
- дает нравственную оценку своим поступкам и поступкам других людей под руководством учителя. Соблюдает элементарные правила поведения обучающихся. *Договаривается со сверстниками о нормах поведения в ролевой игре и выполняет их;*
- проявляет чувство стыда, вины, совести;
- выражает свои эмоции в творческих работах, участвует в творческих мероприятиях под руководством учителя;
- установка на здоровый образ жизни.

Содержание учебного предмета
(1 класс, 33ч.)

Задача первой ступени обучения - познакомить детей с простыми движениями, которые оформлены в небольшие этюды, в игровые образы, раскрыть природу движения как результат деятельности человека. На первом этапе больше простейших упражнений и игр - марши и бег с различной несложной координацией, прыжки со скакалкой, игра с мячом, подскоки, галопы, прыжки, наклоны, повороты, простейшие танцевальные упражнения, движения подражательные и изобразительные (повадки зверей и птиц, человеческая деятельность, природа). Некоторым на первых порах мешает психическая и физическая заторможенность, плохая координация движений, но в процессе занятий все это постепенно уходит.

Упражнения подбираются так, чтобы они равномерно развивали тело. На занятиях много бега, прыжков, ритмически-танцевальных упражнений. Выполнение упражнений в естественной форме дает гармоничность облика и благородную простоту движений. Упражнениям в естественной форме движения соответствует широкая амплитуда, непрерывность, текучесть.

Очень важно постепенное продвижение вперед по ступеням познания от простого к сложному, от малых нагрузок к максимальным. Но каждый занимается на своей ступеньке и продвигается вперед в меру физических возможностей и способностей. Трудные комбинации движении требуют сознательной гармонии движений и более тонких мышечных ощущений. Заинтересованное отношение к движению способствует тому, что дети двигаются свободнее и легче отвечают своим движением музыкальному образу, больше вслушиваются в музыку.

Главное на первой ступени - научить детей ритмически двигаться в соответствии с различным характером музыки, активизировать их музыкальные и творческие способности. Движение должно быть как реакция на звучащую музыку, ее ритм, темп, форму, эмоциональную составляющую. Дети имеют разные двигательные навыки, и не все могут согласовать свои движения с музыкой. На первом этапе обучения необходимыми двигательными навыками для всех детей с разной двигательной подготовкой являются следующие:
- координация движений;
- ориентация в пространстве;
- чувство ритма;
- гибкость, ловкость и выносливость.

На первом году обучения даются упражнения, которые развивают *координацию.* Вначале ребенок не ощущает ориентацию в пространстве, не может правильно поднять ту или иную руку, определить правую или левую ногу, У него плохо развито музыкально-ритмическое чувство. Он с удовольствием делает то или иное упражнение (изображение охоты, дождя, ветра, грома, молнии и т. п.), но соединить свои движения с музыкой не может.

Для развития этих навыков применяются *общеразвивающие упражнения.* Прежде всего необходимо научить детей *прыгать через скакалку.* Эти упражнения развивают не только легкость, прыгучесть, но координируют весь организм. Когда дети научатся просто прыгать, надо добиваться согласования прыжков с музыкой. Упражнения *с обручем*.

На первом этапе обучения много *упражнений с мячом.* Дети играют в большой мяч, который со временем можно заменить на теннисный. Чтобы бросить и вовремя поймать мяч, надо иметь хорошую координацию движений, чтобы рассчитать силу и траекторию броска. Это развивает в первую очередь координацию, ловкость.

Самый доступный вид движения - *ходьба.* Различные маршировки, комбинации с координацией рук и ног развивают чувство ритма, четкость движений (т. е. умение согласовывать свои шаги с темпом музыки), умение начинать движение с левой ноги, не опуская голову, развертывая плечи, координацию рук и ног, чувство пространства (не сужать круг, держать расстояние), умение остановиться вместе с музыкой. Правильно маршировать дети учатся очень долго.

Большое значение придается и *бегу,* который воспитывает легкость, ловкость, координацию, упругость и силу отталкивания от пола. *Галоп с* различными комбинациями. Нога, согнутая в колене, поднята перед собой, носок оттянут. Движение легкое, высокое. Это движение тоже дается не сразу.

Образно-игровые упражнения: «Рисование круга», «Колка дров и стирка», «Медведи в клетке», «Ветер, дождь и пузыри на лужах». Образные движения создают возможность для развития художественно-творческих способностей.

Поскоки очень важное упражнение. Комбинаций поскоков много. Характер музыки различный. Прыжки должны быть высокие, четкие, легкие и, конечно, сообразно музыке. Изменение характера прыжков должно соответствовать изменению музыки. Быстрая смена движений требует от детей особого внимания. Упражнения «Поросята», «Детская полька», «Латвийские поросята», «Бетховен».

После поскоков идут *упражнения на дыхание и для рук:* «Тюльпан», «Колибри». «Змеиное», «Массаж». Дети очень любят *упражнения на полу,* акробатические упражнения «Березка», «Плуг», «Гимнастический плуг».

Для младшего возраста необходимы *динамические упражнения* по кругу игрового характера: «Тигры», «Парашюты», «Детская охота», «Велосипед», «Белые медведи», «Жуки». Динамические упражнения сменяются более спокойными упражнениями в *ходьбе:* «Два, три, раз», «Буратино», «Серый гусь», «Ходьба с противодвижением».

В конце урока обязательно надо дать веселое *заключительное упражнение,* например «Фабрика машин». Необходимо составить один урок и постепенно добавлять в него новые упражнения. Повторение старого материала повышает качество исполнения. Надо добиваться осознанного отношения ребенка к своим действиям и тесной связи музыки и движения.

Упражнения не являются самоцелью (выучить именно это движение), главное выполнить все комплексно, соединить с музыкой. Потому выполняется упражнение сначала произвольно: кто как поймет, кто как сделает (а делают все по-разному, в меру своей подготовки). На одну тему может быть несколько этюдов и упражнений с разной образной подачей. В игре дети незаметно гармонизируют, координируют свое тело. Со временем они уже получают удовольствие, ощущая, что могут выполнить упражнение со знанием дела, сознательно.

Структура учебного предмета

№ п/п	**Раздел**	**Количество часов**
	I четверть – 9ч.	
1	Вводное занятие. Введение в двигательную культуру (основы художественного движения).	1
2	Общеразвивающие упражнения.	8
	II четверть -7ч.	
3	Общеразвивающие упражнения.	7
	III четверть -9ч.	
4	Общеразвивающие упражнения.	5
5	Воспитание навыков и умений, необходимых для искусства движения.	4
	IV четверть -8ч.	
6	Воспитание навыков и умений, необходимых для	8

	искусства движения.	
	Итого:	33

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Основные виды учебной деятельности
			По плану	Корректировка	
1 четверть – 9ч.					
1	Введение в двигательную культуру. (Основы художественного движения) Инструктаж по технике безопасности.	1			Понимать и раскрывать понятие "ритмика", "художественное движение". Анализировать положительное влияние двигательной культуры на укрепление здоровья и развитие человека. Знать правила техники безопасности. Организовано передвигаться к месту занятий, строиться в одну шеренгу.
2	Упражнения с предметом (обруч). Отработка упражнений с предметом (обруч).	1 1			Понимать и раскрывать понятие "шеренга". Организованно заходить в зал под музыку. Выполнять различные повороты и наклоны с обручем. Осваивать вращение обруча на талии.
3	Ритмический бег, ходьба с различными комбинациями. Закрепление ритмического бега, ходьбы с различными комбинациями.	1 1			Кратко характеризовать понятия "танцевальный бег", "марш". Демонстрировать правильное исполнение движений бег и марш. Согласовывать свои движения с темпом музыки. Координировать движения рук и ног в простых комбинациях. Двигаться по круг, не сужая его, держать расстояние.
4	Потягивание (грудная клетка, шея)	1			Описывать технику выполнения упражнений для грудной клетке.

	Закрепление упражнений на потягивание (грудная клетка, шея)	1			Демонстрировать правильное исполнение упражнений на вдохе и выдохе. Выполнять специальный комплекс упражнения для эластичности мышц шеи.
5	Разучивание образно-игровых упражнений. Отработка образно-игровых упражнений.	1 1			Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения образных движений, при этом соблюдать правила безопасности. Оценивать качество исполнения заданного образа. Понимать и раскрывать составляющие (движение, мимика, пластика, повадки) образно-игровых заданий.
2 четверть – 7 ч.					
6	Разучивание упражнений для корпуса в поворотах и наклонах (на гибкость, на пластичность). Отработка упражнений для корпуса в поворотах и наклонах (на гибкость, на пластичность).	1 1			Описывать технику выполнения упражнений для корпуса. Демонстрировать правильное исполнение упражнений на гибкость и пластичность. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении комплекса упражнений на полу. Отбирать и составлять комплекс упражнений для разогрева.
7	Разучивание упражнений для ног (для силы и устойчивости) Отработка упражнений для ног (для силы и устойчивости)	1 1			Описывать технику выполнения упражнений для ног. Демонстрировать правильное исполнение упражнений для силы и устойчивости ног. Отбирать и составлять комплекс упражнений для разогрева.
8	Поскоки простые и сложные с различной комбинацией рук и ног. Отработка поскоков	1 1			Описывать технику выполнения поскока. Демонстрировать правильное исполнение поскока. Исполнять простой поскок под различный темп

	простых и сложных с различной комбинацией рук и ног. Закрепление поскоков простых и сложных с различной комбинацией рук и ног.	1			музыки. Координировать движения рук и ног при исполнении поскока.
3 четверть – 9ч.					
9	Упражнения для силы и мягкости рук, упражнения на дыхание. Отработка упражнений для силы и мягкости рук, упражнений на дыхание.	1 1			Описывать технику выполнения упражнений для рук. Демонстрировать правильное исполнение упражнений для силы и мягкости рук. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для рук. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
10	Партерные упражнения для брюшного пресса, акробатика. Разучивание связки. Закрепление партерных упражнений для брюшного пресса, акробатика.	1 1 1			Описывать технику выполнения партерных упражнений. Демонстрировать правильное исполнение упражнений для брюшного пресса. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Демонстрировать правильное исполнение акробатических упражнений (стойка на лопатках "березка", "плуг", гимнастический мост). Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
11	Динамические, танцевальные упражнения.	1			Координировать простейшие движения рук, ног и головы. Понимать и раскрывать законы построения простейших танцевальных комбинаций.

	Разучивание танцевальной связки. Отработка танцевальной связки. Закрепление динамических, танцевальных упражнений.	1 1 1			Демонстрировать динамические упражнения по кругу. Технично выполнять проученные танцевальные комбинации. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
4 четверть – 8ч.					
12	Ходьба с различными движениями на координацию. Разучивание координационной связки. Отработка координационной связки.	1 1 1			Организованно строиться и перестраиваться, передвигаться в различном направлении. Понимать и раскрывать понятия "колонна", "цепочка", "шеренга". Безошибочно строиться в колонну, цепочку, шеренгу. Делать перестроение из одной колонны в колонну по четыре. Исполнять комбинацию на координацию.
13	Музыкально-пластический этюд. Разучивание связки. Отработка связки. Закрепление музыкально-пластического этюда.	1 1 1			Взаимодействовать со сверстниками в парах, группах в процессе разучивания танцевальных этюдов. Демонстрировать последовательность движений в разучиваемых этюдах. Демонстрировать разучиваемый этюд музыкально, пластично. Закреплять в играх умение ориентироваться в пространстве.
14	Итоговый урок-концерт	1			Соблюдать правила поведения в танцевальном зале. Демонстрировать правильное исполнение ранее проученных упражнений для различных групп мышц.

					Демонстрировать техническое исполнение выученных танцевальных комбинаций и этюдов.