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»)
3 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 31 декабря 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 3 классе учащиеся научатся:

- самостоятельно находитьсвое место в зале;
- перестраиваться по залу по сигналу учителя;
- выполнять различные упражнения с гимнастической палкой;
- выполнять движения галоп, бег с прыжком;
- ходить змейкой;
- выполнять переменный шаг, приставные шаги, ковырялочка;
- самостоятельно показывать выученные ранее упражнения;
- исполнять усложненный поскок под различный темп музыки;
- делать перестроения из одного круга в два, три отдельных маленьких круга;
- делать акробатические упражнения;
- прохлопывать несложные ритмические рисунки;
- выстукивать несложные ритмические рисунки.

К концу обучения в третьем классе ученик может научиться:

- *быстро реагировать на смену темпа музыки;*
- *самостоятельно придумывать упражнения с гимнастической палкой;*
- *правильно исполнять движения для грудной клетки;*
- *через игру передавать нужный имитационный образ;*
- *правильно исполнять элементы русской пляски;*
- *музыкально, пластично исполнять разучиваемые этюды;*
- *перестраиваться в два концентрических круга.*

Метапредметные результаты к концу третьего класса:

Познавательные

- характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в понятиях фитнес, танцевальные жанры, гимнастика;
- выявлять связь занятий ритмикой с досуговой и внеурочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- *осуществляет поиск необходимой информации в интернете, энциклопедии, справочнике(о здоровом образе жизни, фитнесе, танцах);*
- устанавливает причину трудностей, которые не позволили достичь желаемого. Предлагает варианты по преодолению препятствий.

Регулятивные

- выделяет ориентиры действия в новом учебном материале под руководством учителя;
- выбирает рациональные способы выполнения для получения одного и того же результата;
- планирует свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации (под руководством учителя *или совместно с одноклассниками*);
- осуществляет пошаговый и итоговый контроль действий, сравнивая способ его выполнения и результат с эталоном (проговаривая в паре или группе);

- самостоятельно сопоставляет, аргументирует и оценивает свою работу и работу других;
- сопоставляет цель, ход и результат деятельности совместно со сверстниками, определяет причины успешности и неуспешности в учебной деятельности. *Приступая к решению новой задачи, с помощью учителя оценивает свои возможности для ее решения, учитывая изменения известных ему способов действий.*

Коммуникативные

- *принимает правила учебного сотрудничества. Определяет цель совместной работы* и распределяет задания в группе;
- оценивает действия партнера на основе заданных критериев;
- выделяет точки зрения разных людей, выслушивает их, *сопоставляет основания этих точек зрения, предвидит разные возможные мнения других людей, обосновывает и доказывает собственное мнение;*
- *формулирует собственное мнение и позицию;*
- договаривается о совместной деятельности по интересам;
- придерживается заданных правил и норм работы в паре и группе под руководством учителя;
- сопоставляет разные мнения и стремится к координации различных позиций в сотрудничестве.

Личностные УУД

- установка на здоровый образ жизни;
- выполняет правила поведения школьника. Самостоятельно выполняет поручения учителя, проявляя инициативу;
- удерживает статус школьника, осознает значимость учения, учится с опорой на внешние и внутренние мотивы, объясняет свои мотивы. *Ориентируется на значимость учения для получения профессии;*
- сопоставляет самооценку и оценку другими себя на основе критериев успешности учебной деятельности. Соотносит внешние оценки с собственными и выявляет расхождения. Самостоятельно оценивает свои возможности на основе заданных критериев;
- в совместных играх и учебе терпим к детям других национальностей и вероисповедания;
- самостоятельно оценивает свои поступки и поступки других людей, ориентируясь на нормы поведения. Соблюдает элементарные правила этикета и поведения в общественных местах. *Создает со сверстниками правила поведения в различных ситуацияхи выполняет их;*
- *сдерживает свои эмоции.* Сопереживает другим, *оказывает помощь.*

Содержание учебного предмета

(3 класс, 34ч.)

Задача третьей ступени обучения: усложнить задания первой и второй ступени, повысить требования к выполнению заданий.

Детям рассказывают о художественном движении как об одной из форм развития музыкально-двигательной культуры. Освоив азы художественного движения, дети понимают, что надо вслушиваться в музыку, обращать внимание на изменение характера музыки. Теперь каждый ребенок исполняет этюды с настроением, выразительно, старается сделать движения более непрерывными, напевными. Уже есть согласованность движений рук, ног, головы, корпуса, т. е. приобретена некоторая координация движений. Важно обращать внимание детей на изменение ритмического строя музыки. На этом этапе выполняются упражнения первого и второго этапов, но требование предъявляется к *качеству* их исполнения, к осознанному исполнению, от чего ученики получают особое удовольствие. Они как бы играючи выполняют упражнения, тело их слушается, а систематическое повторение помогает закреплению полученных навыков. В каждое занятие включаются упражнения и на расслабление. Комплексы повторяются, но на решение каждой гимнастической задачи даются новые этюды. Дети уже умеют слушать музыку и подчинять свое тело оттенкам и характеру музыкального произведения. Увеличивается физическая нагрузка за счет количества повторов движений. Учитывается и стремление детей к большей самостоятельности, поэтому необходима разработка педагогических приемов активного включения их в творческий процесс.

Ученики получают удовольствие и радость от гармонии музыки и сознательного движения. Это поддерживает интерес к классической музыке, желание разобраться в художественном образе и выразить эмоциональное впечатление в движении. Желательно взять некоторые основные упражнения (игровые, а не музыкальные) из первой части программы и добавлять постепенно более сложные из второй части. Даже если ребенок быстро освоит какое-либо упражнение, это не значит, что они достигли совершенства, ведь музыкальность, пластичность, точность движения появляются не сразу. На занятиях нарастает объем и интенсивность двигательной нагрузки. Уже через полгода или год бывают заметны изменения: дети раскрепощаются, у них появляется интерес к занятиям.

Обязательны упражнения *со скакалкой:* Марионетка. Усложняются *марши* и *бег:* «Марш Брамса», «Бег с руками». *Потягивания, вращение головой:* «Вместе, вместе, врозь», «Потягивания вперед», «Вращение головой». *Наклоны, повороты* корпуса. *Для силы и устойчивости ног* использовать упражнения на степ-платформе*, для пластичности и гибкости корпуса* использовать упражнения на фитболе. *Поскоки* с более сложной координацией: «Эстонские поскоки», «Моцарт», «Контраданс», «Галка». Можно сначала разобрать упражнение по частям, если оно трудно воспринимается детьми.

Упражнения для рук - это уже этюды искусства движения: «Руки Русь», «Веера», «Стиральная доска». Усложняются *партерные упражнения и акробатика:* «Сфинкс», кувырок вперед, кувырок назад. На данном этапе обучения художественному движению очень много *танцевальных упражнений* бега с прыжками, сложной ходьбы с противодвижением. Если дети занимались на первой ступени обучения, то они быстрее овладеют движениями на второй ступени обучения, поскольку имеют уже определенные двигательные навыки. Разучивание элементов русской пляски: ковырялочка, приставной и хороводный шаг, притопы.

На каждом занятии необходимо не только добавлять что-то новое на определенную тему, но и повторять старое (закрепление навыков, полученных на предыдущих занятиях).

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 -10ч.	
4	Общеразвивающие упражнения.	6
5	Воспитание навыков и умений, необходимых для искусства движения.	4
	IV четверть -8ч.	
6	Воспитание навыков и умений, необходимых для искусства движения.	8

	Итого:	34

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			Раскрывать понятие «двигательная культура» и анализировать положительное влияние её компонентов (регулярные занятия художественным движением, утренние зарядки, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человек. Знать правила техники безопасности на уроке ритмика Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
2	Упражнения с предметом (скакалка) Закрепление упражнений с предметом (скакалка)	1 1			Описывать технику выполнения упражнений на скакалке. Демонстрировать правильное исполнение прыжков на скакалке на месте и в продвижении. Соблюдать правила и технику безопасности при выполнении игр со скакалкой. Взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности. Отбирать и составлять комплекс упражнений для утренней зарядки.
3	Ритмический бег, ходьба с различными комбинациями.	1			Кратко характеризовать понятия движений "переменный шаг", "бег с прыжками", "ходьба с противодвижением".

	Отработка ритмического бега, ходьбы с различными комбинациями.	1			Демонстрировать правильное исполнение движений "переменный шаг", "бег с прыжками", "ходьба с противодвижением". Согласовывать движения с различным темпом музыки. Координировать движения рук и ног в комбинациях. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
4	Потягивание (грудная клетка, шея) Закрепление упражнений на потягивание (грудная клетка, шея)	1 1			Описывать технику выполнения упражнений для плечевого пояса. Демонстрировать правильное исполнение упражнений для плечевого пояса. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Выполнять специальный комплекс упражнения для эластичности мышц шейного отдела. Составлять комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
5	Образно-игровые упражнения. Закрепление образно-игровых упражнений.	1 1			Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения имитационных упражнений, при этом соблюдать правила безопасности. Оценивать качество исполнения сверстниками имитационных движений (чувства, явление природы). Придумывать свои образы, сюжеты по заданной тематике. Реагировать на смену темпа и характера музыкального материала.
2 четверть – 7ч.					
6	Разучивание упражнений	1			Кратко характеризовать технику выполнения

	для корпуса в поворотах и наклонах (с использованием фитбола) Отработка упражнений для корпуса в поворотах и наклонах (с использованием фитбола)	1			упражнений на фитоболе. Знать основные правила и требования при работе с фитоболом, для предупреждения травматизма. Демонстрировать правильное исполнение комплекса упражнений на фитоболе. Взаимодействовать в группах при выполнении комплекса упражнений. Организовывать и проводить музыкально-подвижные игры.
7	Разучивание упражнений для ног (с использованием степ-платформы) Отработка упражнений для ног (с использованием степ-платформы)	1 1			Кратко характеризовать технику выполнения упражнений на степ-платформы. Знать основные правила и требования при работе на степ-платформе, для предупреждения травматизма. Демонстрировать правильное исполнение комплекса упражнений на степ-платформе. Взаимодействовать в группах при выполнении комплекса упражнений. Организовывать и проводить музыкально-подвижные игры.
8	Поскоки простые и сложные с различной комбинацией рук и ног. Разучивание комбинации. Отработка танцевальной комбинации.	1 1 1			Описывать технику выполнения простых и сложных поскоков. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей Демонстрировать правильное исполнение комбинаций, построенных на простых и сложных поскоках. Координировать движения рук и ног при исполнении выученных комбинаций. Проявлять быстроту и ловкость в игровой деятельности, руководствуясь правилами техники безопасности.

3 четверть – 10ч.					
9	Упражнения для силы и мягкости рук, упражнения на дыхание. Разучивание связки. Закрепление упражнений для силы и мягкости рук.	1 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 ("Сфинск", кувырок вперед, назад). Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
11	Танцевальные движения. Разучивание танцевальной связки. Отработка танцевальной связки. Закрепление танцевальных движений.	1 1 1 1			Осваивать элементы русской пляски. Кратко характеризовать понятия движений "ковырялочка", "хороводный шаг", "приставной шаг". Демонстрировать правильное исполнение движений "ковырялочка", "хороводный шаг", "приставной шаг". Согласовывать свои шаги с темпом и характером музыки. Технично выполнять проученные танцевальные

					комбинации с элементами русской пляски. 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			Безошибочно ориентироваться в направлении вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Демонстрировать правильное исполнение перестроений из одного круга в два, три отдельных маленьких круга, в два концентрических круга, из нескольких колонн в несколько кругов. Составлять из проученных движений небольшие комбинации на развитие координации.
13	Музыкально-пластический этюд. Разучивание движений. Разучивание связки. Закрепление музыкально-пластического этюда.	1 1 1 1			Взаимодействовать со сверстниками в парах, группах в процессе разучивания танцевальных этюдов. Прохлопывать несложные ритмические рисунки. Выстукивать несложные ритмические рисунки. Придумывать свои ритмические рисунки. Демонстрировать выученный танцевально-ритмический этюд музыкально.
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.