

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Новоселовская средняя общеобразовательная школа №5

Рассмотрено

на заседании школьного методического
объединения учителей физической культуры

Руководитель ШМО Ворошилов П.А. *Ворошилов*

Протокол № 1 от «29» 08 2019 года

Согласовано

Зам. директора по УВР

Фокина О.Н. *Фокина*

«30» 08 2019 года

Утверждаю

Директор

МБОУ Новоселовской СОШ № 5

Целихан С.В. *Целихан*

Приказ № 287 от «30» 08 2019 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(ритмика «Художественное движение»)

4 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 4 классе учащиеся научатся:

- строиться самостоятельно;
- четко и быстро реагировать на команды учителя;
- самостоятельно составлять небольшие комбинации из пройденных движений;
- согласовывать ритмический бег с темпом музыки;
- правильно исполнять движения на гибкость и пластичность;
- выполнять поскоки танцевального характера;
- хорошо координировать движения руки ног;
- исполнять вальсовую дорожку;
- балансе из стороны в сторону, вперед- назад;
- правильно исполнять движения для брюшного пресса;
- исполнять средние по сложности элементы акробатической гимнастики;

- самостоятельно сочинять комбинации на координацию;
- самостоятельно показывать выученные ранее упражнения;
- исполнять усложненный поскок под различный темп музыки.

К концу обучения в четвертом классе ученик может научиться:

- *быстро реагировать на смену темпа музыки;*
- *самостоятельно придумывать упражнения с мячом;*
- *правильно исполнять движения для грудной клетки;*
- *правильно исполнять вальсовые шаги, балансе;*
- *музыкально, пластично исполнять разучиваемые этюды;*
- *перестраиваться в различные фигуры.*

Метапредметные результаты к концу четвертого 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 ситуациях выполняет их;*

- *сдерживает свои эмоции. Сопереживает другим, оказывает помощь.*

Содержание учебного предмета (4 класс, 34ч.)

Задача четвертой ступени обучения - подвести детей к более чистому и музыкальному исполнению музыкально-пластических этюдов, разученных на третьей ступени обучения, и усложнить этюды искусства движения.

На четвертой ступени обучения содержание то же самое, что и на первых трех ступенях, но усложняются задания и повышаются требования к их выполнению. Дети знакомятся с особенностями художественного движения как вида искусства танца. Познаются основные принципы искусства движения по методу Л. Н. Алексеевой.

Теперь надо более активно влиять на развитие художественного вкуса и творческих способностей детей.

Происходит физическое развитие, поэтому подходить надо индивидуально к каждому ребенку, больше поощрять. Используются более сложные комбинации движений, более сложные музыкальные произведения, которые требуют хорошей координации движений. Включение в занятия упражнений, этюдов второго и третьего этапов обучения не только возможно, но и нужно. Ребята сами просят упражнения для младшей группы, поскольку, исполняя их, получают необыкновенное удовольствие от того, что могут сделать качественно, почувствовать наслаждение, поскольку тело послушно и откликается на все нюансы музыки.

Урок обязательно начинать с *упражнений со скакалкой*. Усложняется *ритмический бег*: «Перебежки», «Весенний марш». Много *упражнений на гибкость, пластичность* с использованием комплекса упражнений на фитболе. *Упражнения для ног* с использованием степ-платформы.

Поскоки танцевального характера: «Тарантелла», сложные этюды для рук (движения мягкие, непрерывные, выразительные, согласно мелодии). Партерные *упражнения для брюшного пресса* с большой нагрузкой: «Музыкальный момент», «Района», «Сфинкс».

Динамические упражнения со сложной координацией сменяются упражнениями на ходьбу, требующими уже высокой техники исполнения.

Музыкально-пластический этюд: «Дюймовочка».

Разучивание элементов вальса: балансе, большой и малый квадрат, вальсовая дорожка, вальсовый поворот.танец "Полонез".

В конце обучения дети владеют музыкально-двигательными навыками, у них развита выразительность движения, пластичность. Появляется осмысленное отношение к движению, подчиненному музыкальному образу, возникает единство музыки и движения, которое как бы вытекает из музыки. Каждый ребенок способен индивидуально откликаться на музыку, почувствовать себя исполнителем небольшого произведения искусства.

Структура учебного предмета

№ п/п	Раздел	Количество часов
<i>I четверть – 9ч.</i>		
1	Вводное занятие. Введение в двигательную культуру (основы художественного движения).	1
2	Общеразвивающие упражнения.	8
<i>II четверть -7ч.</i>		
3	Общеразвивающие упражнения.	7
<i>III четверть -10ч.</i>		
4	Общеразвивающие упражнения.	6
5	Воспитание навыков и умений, необходимых для искусства движения.	4
<i>IV четверть -8ч.</i>		

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)	1			Описывать технику выполнения упражнений на скакалке. Демонстрировать правильное исполнение прыжков на скакалке на месте и в продвижении. Соблюдать правила безопасности при выполнении игр со скакалкой. Взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности.
	Отработка упражнений с предметом (скакалка)	1			Отбирать и составлять комплекс упражнений для утренней зарядки.
3	Ритмический бег, ходьба с	1			Демонстрировать правильное исполнение

	различными комбинациями. Закрепление ритмического бега, ходьбы с различными комбинациями.	1			перестроений "змейка", "звездочка". Согласовывать движения с различным темпом музыки. Составлять самостоятельно ритмические комбинации, комбинации на координацию.
4	Разучивание музыкально-пластического этюда "Дюймовочка". Отработка музыкально-пластического этюда "Дюймовочка".	1 1			Понимать и рассказывать сюжет этюда "Дюймовочка". Демонстрировать правильное исполнение музыкально-пластического этюда "Дюймовочка". Взаимодействовать со сверстниками в процессе разучивания этюда. Оценивать качество исполнения сверстниками этюда.
5	Упражнения для корпуса в поворотах и наклонах (с использованием фитбола). Закрепление упражнений для корпуса в поворотах и наклонах (с использованием фитбола)	1 1			Кратко характеризовать технику выполнения упражнений на фитболе. Знать основные правила и требования при работе с фитболом, для предупреждения травматизма. Взаимодействовать в группах при выполнении комплекса упражнений. Выполнять упражнения, с использованием фитбола, на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц ног.
2 четверть – 7ч.					
6	Упражнения для ног (с использованием степ-платформы) Отработка упражнений для ног (с использованием	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

	степ-платформы)				комплекса упражнений на степ-платформе. Взаимодействовать в группах при выполнении комплекса упражнений.
7	Поскоки простые и сложные с различной комбинацией рук и ног. Разучивание комбинации. Отработка поскоков простых и сложных с различной комбинацией рук и ног.	1 1 1			Описывать технику выполнения танцевальных поскоков. Демонстрировать правильное исполнение комбинаций, построенных на танцевальных поскоках. Координировать движения рук, ног, головы при исполнении выученных комбинаций. Организовывать и проводить музыкально-подвижные игры.
8	Танцевальная импровизация.	2			Кратко характеризовать понятие "импровизация". Согласовывать импровизационные движения с различным темпом, характером музыки. Оказывать взаимопомощь при тематической импровизации. Общаться и взаимодействовать во время танцевальной импровизации.
3 четверть - 10 ч.					
9	Партерные упражнения для брюшного пресса, акробатика. Разучивание связки. Закрепление партерных упражнений для брюшного пресса, акробатика.	1 1 1			Характеризовать основные части тела человека, знать особенности строения брюшного пресса Демонстрировать правильное исполнение упражнений для брюшного пресса. Составлять комплекс упражнений из проученных движений. Демонстрировать правильное исполнение акробатических комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических комбинаций.
10	Танцевальные движения.	1			Осваивать элементы русской пляски.

	Разучивание танцевальной связки.	1			Кратко характеризовать понятия движений "припадание", "притопы", "моталочка". Демонстрировать правильное исполнение движений "припадание", "притопы", "моталочка". Согласовывать свои шаги с темпом и характером музыки. Составлять из проученных движений комбинации. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, оказывать взаимопомощь.
	Отработка танцевальной связки.	1			
	Закрепление танцевальных движений.	1			
11	Ходьба с различными движениями на координацию.	1			Безошибочно, сохраняя интервалы, делать различные перестроения со сменой музыкального материала и сменой направления движения. Демонстрировать правильное исполнение перестроений "воротца", "карусель", из круга в квадрат. Составлять из проученных движений комбинации на развитие координации.
	Разучивание координационной связки.	1			
	Отработка координационной связки.	1			
4 четверть – 8 ч.					
12	Танцевальная композиция "Вальс" (основные движения)	1			Определять и кратко характеризовать особенности танца вальс, его историю. Осваивать основной шаг вальса, вальсовую дорожку, балансе, большой и малый квадрат. Осваивать положение рук, головы, корпуса. Взаимодействовать со сверстниками в парах в процессе разучивания основных элементов вальса. Демонстрировать правильное исполнение танцевальной композиции "Вальс".
	Отработка основных движений.	1			
	Разучивание танцевальной композиции "Вальс"	1			
	Отработка танцевальной композиции "Вальс"	1			

13	Танцевальная композиция "Полонез" (основной шаг). Разучивание танцевальной композиции "Полонез". Отработка танцевальной композиции "Полонез".	1 1 1			Определять и кратко характеризовать особенности танца полонез, его историю. Осваивать основной шаг полонеза, положение рук, корпуса, рисунки. Взаимодействовать со сверстниками в парах в процессе разучивания полонеза. Демонстрировать правильное исполнение танцевальной композиции "Полонез".
14	Итоговый урок-концерт	1			Соблюдать правила поведения в танцевальном зале. Демонстрировать правильное исполнение различных комплексов упражнений. Демонстрировать техническое исполнение выученных танцевальных комбинаций и этюдов.