

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«Школа № 1317»

улица Академика Анохина, дом 4 корпус 5, г. Москва, 119602
тел.: (495) 735-66-00, 735-66-11, 735-66-22, факс: (495) 735-66-33,
E-mail: 1317@edu.mos.ru, 1317@bk.ru, sch1317.mskobr.ru
ОКПО 26139669, ОГРН 5137746208507, ИНН/КПП 7729759977/772901001

«Согласовано»

Председатель МО

 Турченкова М.А.

Протокол № 1 от

«23» августа 2018 г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по содержанию образования и
конвергенции

 Кис Р. Н.

«23» августа» 2018 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ Школа

№ 1317

 Глебова В. Л.

Приказ № 95/00 от

«23» августа 2018 г.



Рабочая программа «Спортивная ритмика»

1 классы

**Составитель: учитель по спортивной ритмике
Елисеева А.А.
на 2018-2019 учебный год**

Москва 2018 год

Программа «Спортивная ритмика» для 1 классов составлена на основе программ для образовательных школ в соответствии с требованиями ФГОС и утвержденная Министерством образования от 2009 г.

I. Пояснительная записка.

Программа «Спортивная ритмика» представляет подготовительный образовательный курс. Программа объединяет в себе две направленности: физкультурно-спортивную и художественно-эстетическую.

При составлении программы использован опыт ведущих специалистов, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные стили и направления. Автором программы использовалась методическая литература, базовые программы, личный опыт работы.

Актуальность проблем художественно-эстетической направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической и физкультурно-спортивной направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность и физическую подготовленность.

II. Общая характеристика учебного предмета.

Проблема формирования у обучающихся эстетического отношения к искусству является одной из приоритетных проблем современной теории и практики эстетического воспитания. Это обуславливает не только интерес к этой проблеме со стороны научно-педагогической общественности, но и необходимостью ее теоретического осмысления и верного практического решения.

Занятия спортивной ритмикой разнообразны, часто в основу их деятельности положены принципы, свойственные профессиональному сценическому творчеству. Занятия способствуют социальной активности ребенка, он знакомится с основами искусства, приобщается к одному из его видов.

Каждое хореографическое произведение или сценическая композиция, осваиваемая в учебном курсе, требует от учащихся эмоциональности, творческой активности, мобилизации духовных и физических сил.

Предмет ритмика способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Задача предмета привить детям любовь к танцу и спорту, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма,

эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, пластику, растяжку, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы.

Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего, физического и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Занятия спортивной ритмикой обязательно проводятся под музыкальное сопровождение.

Программа состоит из двух разделов: теоретического и практического, тесно связанных между собой. Знания, полученные на теоретических лекциях, закрепляются на практике. На практических занятиях приобретаются навыки для дальнейшей исполнительской и творческой деятельности.

Таким образом, на каждом занятии необходимо умелое сочетание тем. Упражнения тренировочного раздела, разучивание элементов танца, создание физических, пластических и танцевальных этюдов, работа над постановкой целого танцевального номера. Все эти разделы должны чередоваться не механически, а соединяются органично.

Занятия спортивной ритмикой служат преддверием для занятий спортивными бальными танцами. На уроках ритмики происходят первые соприкосновения с музыкой, развивается внимание, музыкальная память, чувство ритма, умение двигаться под музыку.

Цели и задачи обучения.

Основная цель программы «Ритмика и танец» - способствовать гармоничному развитию физических и психологических качеств ребенка.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств - гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Для осуществления поставленной цели необходимо решать следующие задачи.

Учебно-музыкальные задачи:

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- опираться в обучение на основные принципы педагогики;
- осваивать основы классического, бального танцев;
- знакомить детей с хореографическими терминами и понятиями;
- научить взаимосвязи музыки и движения, дать основы музыкальной грамоты;

- учить детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно-творческие и спортивно-эстетические).

Развивающие задачи:

- развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развить танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробудить фантазию, способность к импровизации;
- развить артистизм, умение исполнять ролевые танцы;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного и опорно-двигательного аппарата;
- увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Воспитательные задачи:

- воспитать художественный вкус, интерес к танцевально-спортивному искусству;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- принимать участие в концертной жизни школы.

III. Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Спортивная ритмика» является третьим часом физической культуры в 1 классах. Общее количество часов на реализацию данной программы: 34 часа в год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

IV. Ценностные ориентиры.

1. Здоровье и физическое развитие человека.
2. Оценка собственного здоровья.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Правильная осанка.

5. Накалвание и здоровье.
6. Питание и здоровье.
7. Образ жизни как фактор здоровья.

V. Планируемые результаты обучения.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

1). **Личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей. Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим и физическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

2). **Метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

Способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; накопление представлений о ритме, синхронном движении. Наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности; решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя; соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки; умение координировать свои усилия с усилиями других; задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

3). **Предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие

чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение. Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно; под счет приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии; ритмично выполнять несложные движения руками и ногами.

VI. Содержание работы.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований танцевально-спортивных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных и физических способностей, умений и навыков. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий: правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением.

Общая физическая подготовка.

1. Развитие координационных способностей:

- ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом;
- варианты бега;
- подвижные танцевальные и спортивные игры;
- упражнения на быстроту и точность реакции.

2. Развитие скоростных способностей:

- эстафеты, старты из различных исходных положений;
- бег с ускорением и на месте.

3. Развитие силовых способностей:

- упражнения в упорах;
- отжимания;
- качание прессы.

4. Развитие выносливости:

- бег с препятствиями;
- подвижные танцевально-спортивные игры;
- круговая тренировка.

5. Развитие гибкости:

- ОРУ с повышенной амплитудой движения, на растягивание;
- упражнения с партнером.

6. Физические упражнения прикладного характера.

Основные движения включают способы передвижения (ползание, ходьба, бег, прыжки), используемые в естественных условиях.

Упражнения в ходьбе усложняются за счет соблюдения правильной осанки, сочетания ходьбы с дыханием, включения различных вариантов передвижения: на носках, на пятках, наружном и внутреннем краях стопы, с перекатом с пятки на носок, высоким подниманием бедра, полуприседа.

Бег на месте, с переменным темпом, на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, с препятствиями и т. д.

Варианты лазания (ползание, перелезание, подлезание и пролезание) способствуют развитию мышц туловища и конечностей при наименьшей статической нагрузке на позвоночный столб.

Специальная физическая подготовка

1. Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений:

- упражнения для овладения полным дыханием;
- для овладения смешанным типом дыхания;

– для развития носового дыхания.

2. Корректирующие упражнения – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению отклонений опорно-двигательного аппарата. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации. Коррекция обеспечивается также строго ограниченным воздействием мышечной тяги на патологически измененный участок опорно-двигательного аппарата.

1) Упражнения для формирования естественного мышечного корсета:

– упражнения для укрепления поверхностных мышц спины;

– упражнения для глубоких мышц спины;

– упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;

– для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;

– для укрепления прямых и косых мышц живота;

– для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д.

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямостояния (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямостояния (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи). Упражнения для укрепления “мышечного корсета” целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтами.

2) Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя):

– для растягивания мышц шеи и затылка;

– мышц спины и передней стенки живота;

– мышц грудной клетки;

– мышц, участвующих в боковых наклонах туловища;

– мышц рук и ног.

3) Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.):

- упражнения, вытягивающие позвоночник;
- для растягивания мышц груди в положении сидя;
- упражнения в самовытяжении.

4) Тренировка основных исходных положений.

5) Упражнения на развитие “мышечно-суставного чувства” (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

6) Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

3. Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата и позных реакций. Они выполняются при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах и т. д. Эти упражнения так же способствуют улучшению координации движений, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки.

4. Упражнения на расслабление – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, вызванное однотипными упражнениями, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряженных мышцах.

Требования к учащимся

1. Знать о влиянии упражнений на организм, их назначении.
2. Знать о правилах питания и закаливания.
3. Осознанно выполнять комплексы специальных упражнений (по заболеванию).
4. Уметь выполнять простейшие приемы самомассажа.

VII. Учебно-тематический план.

№	Теоретических	Практических	Общее количество часов	Наименование разделов и тем
	7 часов		7 часов	Основы знаний
1	1 час (07.09.18)		1	Здоровье и физическое развитие человека
2	1 час (14.09.18)		1	Влияние физических упражнений на организм человека
3	1 час (21.09.18)		1	Питание и здоровье
4	1 час (02.11.18)		1	Закаливание и здоровье
5	1 час (11.01.19)		1	Оценка собственного здоровья
6	1 час (18.01.19)		1	Образ жизни как фактор здоровья
7	1 час (01.02.19)		1	Правильная осанка
	2,5 часа	24,5 часа	27 часов	Общая и специальная физическая подготовка
8	1 час (28.09.18)		1	Формирование навыка правильной осанки
9	1 час (05.10.18)		1	Тренировка основных исходных положений и развитие “мышечно-суставного чувства”
10		1 час (19.10.18)	1	Формирование навыка правильной осанки

11		1 час (26.10.18.)	1	Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета
12		1 час (09.11.18.)	1	Упражнения на координацию движений
13		1 час (16.11.18.)	1	Растяжение и развитие подвижности позвоночника
14		1 час (30.11.18.)	1	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени
15		1 час (07.12.18.)	1	Упражнения в равновесии
16		1 час (14.12.18.)	1	Тренировка основных исходных положений и развитие “мышечно-суставного чувства”
17		1 час (21.12.18.)	1	Дыхательная гимнастика, повышение тонуса и укрепление мышц ног и рук
18		1 час (28.12.18.)	1	Растяжение и развитие подвижности позвоночника
19		1 час (25.01.19.)	1	Комплексы упражнений в движении
20		1 час (08.02.19.)	1	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени
21		1 час (15.02.19.)	1	Упражнения с применением предметов
22		1 час (01.03.19.)	1	Упражнения на координацию

				движений
23		1 час (08.03.19.)	1	Упражнения в равновесии
24	0,5 часа (15.03.19.)	0,5 часа (15.03.19.)	1	Индивидуальная коррекция отклонений опорно-двигательного аппарата
25		1 час (22.03.19.)	1	Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета
26		1 час (29.03.19.)	1	Комплексы упражнений в движении
27		1 час (05.04.19.)	1	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени
28		1 час (19.04.19.)	1	Тренировка основных исходных положений и развитие “мышечно-суставного чувства”
29		1 час (26.04.19.)	1	Упражнения в равновесии
30		1 час (03.05.19.)	1	Упражнения в расслаблении
31		1 час (10.05.19.)	1	Повышение тонуса и укрепление мышц ног и рук
32		1 час (17.05.19.)	1	Формирование навыка правильной осанки
33		1 час (24.05.19.)	1	Упражнения в расслаблении и растяжении
34		1 час (31.05.19.)	1	Укрепление мышц позвоночника

	Итого часов в течение года:			
	9,5 часов	24,5 часа	34 часа	

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практической материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

VIII. Материально-техническое обеспечение

Методическое обеспечение программы.

Теоретический материал программы лучше давать темами, сообщение знаний организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

В формировании правильной осанки играет большую роль равномерность тонуса мышц передней и задней поверхности бедер, туловища, плечевого пояса, а также тонкое восприятие ощущений от положения тела и отдельных его частей. Последнее достигается с помощью упражнений у вертикальной стены, стоя перед зеркалом (развитие “мышечно-суставного чувства”), упражнений с удержанием груза на голове и упражнений в равновесии. Упражнения в наружных выгибаниях с успехом могут быть применены для укрепления мышц спины у школьников среднего и старшего звена. Чтобы противодействовать поясничному изгибу, следует чередовать сокращение и растягивание мышц, а после напряженного выгибания несколько раз выполнить глубокий наклон вперед. Для младших школьников, в первую очередь, нужно рационально подобрать физические упражнения, которые бы “разгрузили” позвоночник, т.е. в большей мере принимать исходные положения, изменяющие направление силы внутрибрюшного давления и силы тяжести самих органов (положения с приподнятым тазом, коленно-локтевое, коленно-ладонное, лежа на спине или животе).

Укрепляя мышцы спины, нельзя забывать о мышцах живота: брюшной пресс имеет большое значение в поддержании правильной осанки. Большое

значение имеет и воспитание у детей на уроке и дома мышечно-суставных ощущений положения тела и отдельных его частей, степень напряжения и расслабления мышц в покое и в движении, что приобретает посредством многократного положения тела: лежа, сидя, стоя, проверкой этих положений у стены, гимнастической стенки, у зеркала на каждом занятии. Также ставится задача развития у детей самоконтроля и взаимоконтроля, что требует от них сознательного отношения и мобилизации внимания. Хорошо усваивается навык правильной осанки в играх, большое значение имеют упражнения в равновесии. В целях более совершенного овладения напряжением и расслаблением отдельных групп мышц рекомендуются упражнения с удерживанием груза на голове. Целесообразно некоторые упражнения давать индивидуально как домашние задания. При проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, его пониженные функциональные возможности, также то, что в группе могут быть ученики с различным диагнозом. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

Технические средства

1. актовый или танцевальный зал;
2. музыкальный центр;
3. компьютер (ноутбук);
4. аудио-диски с записью музыки

IX. Список литературы:

1. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного и урока физической культуры / Под ред. к.б.н. Э.И.Абрамова / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Курган, 2005.
2. Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся 1–9-х классов общеобразовательных школ Курганской области / Под ред. Л.З.Штода / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Курган. 2004.
3. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.
4. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / Под ред. И.Д. Романовой / “Просвещение”. –М., 1979.

5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях., Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2006.

6. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)