
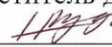



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

<p>УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ гимназии №168  /С. А. Лебедева Приказ № 85-1/0 от 30 августа 2017 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Г.Н. Рудник 28 августа 2017 г.</p>
<p>РАССМОТРЕНО На заседании МО Учителей начальных классов Протокол № 1 от 24 августа 2017 г. Руководитель МО  И.Г.Петрова</p>	<p>ПРИНЯТО решением педагогического совета протокола №1 от 30 августа 2017года</p>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету

«Физическая культура»

1а, 1б класс

2017-2018 учебный год

Ф. И.О. учителя

А.В. Климова

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2017

## **Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «Физическая культура» 1 класс**

### **Нормативная основа программы**

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373
- Комплексная программа физического воспитания 1- 11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: « Просвещение» 2010г.
- Программа «Ритмика» Лифиц И.В. ( часть 1и2ч.)
- Образовательная программа НОО ГБОУ гимназия №168 Центрального района Санкт-Петербурга- 2017г.

Программа предназначена для преподавания основ ритмической гимнастики для 1-4 классов в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение учащихся, для их гармоничного физического развития и полноценного эстетического совершенствование ребёнка.

В программу включены упражнения обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание курса направлено на воспитания творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Предметом обучения ритмической гимнастике** в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- совершенствование жизненно — важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение знаний об организме человека, профилактике и возможном исправлении отклонений в здоровье;
- формирование у обучающихся навыков здоровья образа жизни;
- формирование потребности к занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- формирование общих представлений о культуре движений;
- формирование культуры общения между собой и окружающими;
- воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
- развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях,

согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности, развитие умения определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия ( высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно — громкая, тихая музыка и т.д.).

- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений в танцах.

### **Планируемые результаты**

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

#### **Личностные результаты**

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости , понимания и сопереживания чувствам других людей ;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 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;
- Определение общей цели и пути 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 с сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

- Формирование первоначальных представлений о значении ритмической гимнастики для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

– Выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развития музыкальностей (формирование музыкального восприятия, представление о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, согласовывать музыку и движение.

### **Содержания работы**

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 — сохранения здоровья учащихся средствами двигательной активности, развития и совершенствования танцевальных способностей, умение и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Ритмическая гимнастика.
3. Танцевальная азбука (тренаж)
4. Танец
5. Творческая деятельность

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения; знания о ЗОЖ, знания по музыкальной грамоте, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений навыков: упражнений, движений, танцев.

### **Раздел «Ритмическая гимнастика».**

Основным содержанием, которого являются обще-развивающие упражнения, упражнения на формирования правильной осанки, на пластику, на растяжку, виды шага, бега прыжки и танцевальные упражнения, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку.

Все движения направлены на укрепления здоровья, развития силы выносливости и формирование красивого тела. Систематические занятия ритмической гимнастикой способствуют сохранение силы, гибкости, красоты тела, улучшают осанку, походку, нормализуют вес, стабилизируют кровяное давление, пульс, предупреждают отложение солей в суставах, помогают организму легче справляться с перенапряжением и стрессами.

### **Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты»**

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. 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;
- Художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения или перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 1 класса. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развитие чувства ритма и лада, обогащения музыкально-слуховых представлений, развитие умений координировать движения с музыкой.

### **Раздел «Танцевальная азбука»**

Это раздел включает изучения основных позиций и движений классического, народно-характерного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывает осанку, развивает гибкость и координацию движений, помогает освоить правила хореографии.

Занятие по классическому танцу придает особое значение, т.к. Классический танец является основной хореографической подготовки обучающихся.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения, добиваться от детей грамотного и четкого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

### **Раздел «Танец»**

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи национальный характер танца. Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с условием норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- Усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- Ритмические упражнения,
- Разучивание танцевальных композиций.

Вначале учащиеся знакомятся с происхождением танца с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определенной композиции отмечается количество тактов. Далее идет усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции. Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

### **Раздел «Творческая деятельность».**

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побывать» животными, актерами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация – сочинение

ритмических упражнений, танцевальная импровизация – сочинение ритмических упражнений, танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, этюды для развития выразительности движений. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объеме, или проводятся отдельными уроками по темам.

### Список литературы

1. Довгаль А.С. Уроки хореографии в школе. Программа и методическая разработка для педагогов - хореографов. – СПб городской Дворец творчества юных, 2010г.
2. Капорова Е. Роль танца в эстетическом воспитании школьников.- 2011.
3. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей-
4. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушению.- СПб, Речь, 2001.-166с.
5. Руднева С, Фин Э. Ритмика. Музыкальное движение.- 2011г..

### 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, блоков	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
<b>I год обучения</b>					
<b>1</b>	<b>Раздел «Урок – игра»</b> 1.Разновидность перестроений 2.Обучение в игровой форме.	8	8		Формировать двигательные навыки. Познакомить учащихся с разновидностью перестроений.
<b>2</b>	<b>Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b>  1. Элементы музыкальной грамоты. 2. Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика. 3. Построения и перестроения. 4. Слушание музыки.	9	6	3	Выполнение ритмических упражнений; построение и перестроение; вовлечение в игровую деятельность; анализ действий; обогащение музыкально — слуховых представлений.
<b>3</b>	<b>Раздел «Танцевальная азбука»</b>  1. Основы танцевальных	8	6	2	Наблюдение, анализ действий, элементов; сопоставление и копирование движений; развитие осанки.

	<p>движений.</p> <p>2. Постановка корпуса</p> <p>3. Простейшие элементы танцевальных движений.</p>				Выполнение упражнений по заданию.
<b>4</b>	<p><b>Раздел «Творческая деятельность»</b></p> <p>1. Игровые этюды.</p> <p>2. Музыкально — танцевальные игры.</p>	8	6	2	Игровая деятельность, наблюдение, инсценирование.
<b>Итого: 33ч.</b>					

### Календарно-тематическое планирование 1-ые классы

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты	Дано	
			План	Факт
1.	Урок – игра «Найди свое место». Инструктаж по Т.Б.	Познакомить учащихся с разновидностью перестроений		
2.	Урок – игра «Постановка в зале» Приветствие.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.		
3.	Урок – игра «Первый подход к ритмическому исполнению.	Научить ритмично прохлопывать различные мелодии		
4.	Урок – игра «Руки, ноги, повороты»	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, ноге. Познакомить с разнообразием поворотов.		
5.	Урок – игра «Зритель, исполнитель» Ракурс.	Познакомить как должен располагаться корпус относительно зрителя		
6.	Урок – игра «Танцевальные правила»	Познакомить с основными танцевальными правилами		
7.	Урок – игра «Ритмическая гимнастика»	Познакомить с элементами ОФП		
8.	Урок – игра «Хлопай и топай»	Научить одновременно ритмически хлопать и топать		
9.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, платок)	Формирование координационных навыков		
10.	Простейшие танцевальные элементы исполняемые в форме игры	Обучить основным танцевальным элементам		

11.	Этюдные постановки. Игра. Понятие пантомима.	Познакомить с понятием этюд и пантомима.		
12.	Упражнения для развития плавности движения.	Понятие пластика движения		
13.	Синхронность и координация движений. Танцевальные упражнения.	Понятие синхронность. Формировать координацию.		
14.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Разучить упражнения для профилактики плоскостопия.		
15.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать во время выполнения движений. Учиться следить за осанкой.		
16.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для формирования правильной осанки.	Научить правильно дышать во время выполнения движений. Учиться следить за осанкой.		
17.	Упражнения для суставов. Разминка. «Буратино»	Провести небольшую профилактику суставов.		
18.	Упражнения на расслабления мышц.	Понятие расслабленные мышцы.		
19.	Элементы движений танца «Часики»	Формировать двигательную активность		
20.	Танцевальные этюды. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри»	Закрепить знания танцевальный этюд, пантомима.		
21.	Музыкальные и танцевальные темы.	Научить определять медленно, умеренно, быстро.		
22.	Танцевальные элементы к номеру «Буратино».	Разучить новые танцевальные элементы.		
23.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Научить определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движений.		
24.	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.		
25.	Правила танцевального этикета.	Объяснить основные правила танцевального этикета.		
26.	Танцевальные элементы к номеру «Шире круг»	Разучить новые танцевальные элементы.		
27.	Элементы акробатики.	Расширить кругозор учащихся.		
28.	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.		
29.	Ритмические упражнения в	Составить несколько		



	различных комбинациях.	комбинаций с использованием ритмических упражнений.		
<b>30.</b>	Прохлопывание ритмического рисунка.	Продолжать развитие музыкального слуха.		
<b>31.</b>	Разучивание танцевальных элементов «Детство»	Научить ритмично исполнять различные упражнения.		
<b>32.</b>	Игровые этюды на развитие эмоциональной выразительности	Формирование основ актерского мастерства		
<b>33.</b>	Повторение и закрепление пройденного материала	Выполнение упражнений по заданию		
		Итого:	<b>33ч</b>	