


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ru  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

<p><b>РАССМОТРЕНО:</b> на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019</p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО:</b> заместителем директора по УВР  А.И. Қадырова</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ:</b> директор школы  Ф.Ф.Исхакова Приказ № 296-од от 30.08.2019</p>
---	--	--

**Рабочая программа**  
**По ритмике**  
**2А класса**  
(начальное общее образование)

Составитель: Мухамедов Р. А.  
учитель физической культуры

2019 год.

## Планируемые результаты освоения учебного курса

### Личностные результаты

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

### Метапредметные результаты

- **Регулятивные**

- ✓ Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- ✓ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- ✓ планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ✓ самовыражение ребенка в движении, танце.

- **познавательные**

Учащиеся должны уметь:

- ✓ понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- ✓ организованно строиться (быстро, точно);
- ✓ сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- ✓ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- ✓ соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- ✓ правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

- **коммуникативные**

- ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других.

## **Содержание учебного курса**

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (7ч)**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места.

### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (17ч)**

*Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью. Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение) Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

*Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

### **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (7ч)**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.

Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением.

Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

### **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (3ч)**

Повторение элементов танца. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Танцы и пляски

### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>К-во часов</b>
1	Что такое ритмика. Техника безопасности при разучивании танцев	1
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)	1
4	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты, наклоны корпуса	1
5	Положение фигуры по отношению к зрителю	1

6	Ходьба с координацией рук и ног	1
7	Движения на развитие координации. Бег и подскоки	1
8	Упражнения для развития тела	1
9	Движения по линии танца	1
10	Перестроение для танцев	1
11	Позиции рук. Основные правила	1
12	Позиции ног. Основные правила	1
13	Основные движения танца “Полька”	1
14	Упражнения для исправления осанки «Кошечка», «Змея»	1
15	Упражнения для мышц спины	1
16	Закрепление движений	1
17	Упражнения для развития позвоночника	1
18	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов	1
19	Диско-танец “Вару-вару”	1
20	Диско-танец “Вару-вару.” Разучивание движений танца	1
21	Разучивание движений танца	1
22	Закрепление движений	1
23	Я– герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку)	1
24	Элементы народной хореографии: «ковырялочка», «лесенка», «елочка»	1
25	Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук	1
26	Упражнения на выстукивания	1
27	Отработка построений “линии”, “шахматы”	1
28	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук	1
29	Упражнения для развития плавности и мягкости движений	1
30	Синхронность и координация движений	1

31	Упражнения для профилактики плоскостопия	1
32	Разучивание танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница»	1
33	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения	2
- 34		