

Автономная некоммерческая организация «Танцевально-спортивный клуб  
«МаКра»

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Мареева Ивана Анатольевича**

**по ритмике с элементами физической культуры**

**1 класс**

2017-2018 учебный год

## **Рабочая программа**

### **по ритмике с элементами физической культуры для 1 классов**

Ритмика с элементами физкультуры входит в федеральный компонент базового учебного плана, внеурочная деятельность.

#### **Пояснительная записка**

Программа «Ритмика с элементами физкультуры» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Предлагаемая система практических заданий позволит педагогу повысить физическую активность детей, а выполнение музыкальных игровых заданий увеличивает эффективность обучения школьников двигательным действиям на фоне оптимальной двигательной активности и повышения двигательного опыта.

**Актуальность** данной программы состоит в биологически необходимом объеме движений для младших школьников, смене умственного процесса на физическую деятельность, снижения утомляемости учащихся и активизации малоподвижных учащихся.

**Основной целью программы** является содействие всестороннему развитию личности школьника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Обучение по программе создает необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 7 лет.

#### **1. Укрепление здоровья:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

#### **2. Совершенствование психомоторных способностей школьников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

#### **3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:**

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

**Формы и режим занятий.** Ведущей формой организации занятий является групповой. Наряду с групповым осуществляется дифференцированный и индивидуальный подход к детям.

Продолжительность занятий – 40 минут.

Ожидаемый результат:

По окончании изучения программы дети должны:

- Знать назначение музыкальных игр и уметь их использовать в активном отдыхе;
- Уметь организовывать музыкальные игры среди детей.

Способы определения результативности программы:

- Диагностика проводимая в конце года в виде педагогического наблюдения;
- Снижение заболеваемости и повышение уровня физической активности детей.

Программа «Ритмика с элементами физической культуры» делится на разделы:

1. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА
2. ИГРОРИТМИКА.
3. ИГРОГИМНАСТИКА
4. ИГРОТАНЦЫ.
5. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.
6. ИГРОПЛАСТИКА.
7. МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ ПО РИТМИКЕ
8. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ
9. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.

Каждый раздел программы включает следующие виды упражнений:

1.ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

2.ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба под счет. Акцентированная ходьба.. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

3.ИГРОГИМНАСТИКА.

3.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

3.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения туловищем и головой. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с мячами, обручами, прыгалками.

3.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног.

Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

#### 4. ИГРОТАНЦЫ.

4.1. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

4.2. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

4.3. Ритмические танцы «Шарики», «Если весело живется», «Танец утят», «Кузнечик».

#### 5. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Точка», «Чунга-Чанга», «Лягушка», «Я танцую», «Чебурашка».

6. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

7. МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ ПО РИТМИКЕ: «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

8. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство — подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

9. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

## Основное содержание

1 класс 33 часа

Распределение учебного времени на различные виды программного материала при одноразовых занятиях в неделю

<i>№</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов</i>
1	Ведение в программу	1
2	Пальчиковая гимнастика	5
3	Игроритмика	5
4	Игрогимнастика	5
5	Игротанцы	6
6	Танцевально-ритмическая гимнастика	2
7	Игропластика	2
8	Музыкально-ритмическая гимнастика	2
9	Игры-путешествия	2
10	Креативная гимнастика	2
	Итоговое занятие	1
	Итого:	33

Рекомендации:

Использовать на занятиях современное музыкальное оборудование.

К уровню физической нагрузки для каждого ребенка подходить индивидуально.