

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижнедевицкая гимназия»



«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Нижнедевицкая гимназия»
Н. И. Рошупкина
приказ № 187 от 02.09.2021 г.д.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
« Ритмика »
для обучающихся 1 - 4 классов
на 2021 – 2022 учебный год**

Составитель: учитель ритмики
Занина Н.А.

**Нижнедевицк
2021 г**

I. Пояснительная записка

Рабочая программа «Ритмика» 1-4 классы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-4 классов Беляевой В. Н. "Ритмика и танец".

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Цель программы - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи:

- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
- развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;
- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;
- улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание умений работать в коллективе.

II. Общая характеристика учебного предмета

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей»,

движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных

движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

III. Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с новым Базисным учебным планом, программа рассчитана на 4 года обучения - 1 час в неделю (135 ч.)

1 кл. – 33 ч., 2 кл. – 34 ч., 3 кл. – 34 ч., 4 кл. – 34 ч.

IV. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

Методические аспекты освоения программы

Основными принципами в освоении программы данного курса являются: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается “от пола”, и следует показать и объяснить в последовательности:

- куда наступает (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства со второго по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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:

- 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.

Предметные результаты:

- 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».
- 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.

VI. Содержание программы предмета «Ритмика» 1-4 класс.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ.

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1 класс

33 часа в год, 1 урок в неделю

№ п\п	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное	1	-	1
2.	Волшебное знакомство с танцем	1	-	1
3.	Ее Величество Музыка	-	4	4
4.	Упражнения для тренировки равновесия	-	4	4
4.	Экзерсис на середине зала (Азбука танца)	-	2	2
6.	Рисунок танца	1	4	5
7.	Игровой стрейчинг (игровая ритмика)	1	5	6

8.	Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа)	2	8	10
	ИТОГО:	6	25	33

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Вводное занятие:

1 урок. Знакомство с залом, рассказ о правилах безопасного поведения на занятиях.

ТЕМА «Волшебное знакомство с танцем»

Задачи:

1. Познакомить детей с различными видами танца.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.

Содержание:

2 урок. Волшебное знакомство с видами танцев.

ТЕМА «Ее Величество Музыка»

Задачи:

1. Закрепить знания, навыки, полученные на первом году обучения.
2. Расширить представления о танцевальной музыке
3. Развитие музыкальной памяти.

Содержание:

3 урок. Развитие музыкальной памяти, ритмический рисунок.

4 урок. Уметь анализировать музыкальные произведения, двигаться под ритм.

5 урок. Игра: «Вопрос – ответ», «Эхо». Упражнение «Муравей», «Стрекоза», «Лягушка».

6 урок. Игра «Марш-полька-вальс». Упражнение «Носорог», «Ёжик», «Чайка».

ТЕМА «Упражнения для тренировки равновесия»

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

7 урок. Упражнения для тренировки равновесия: «Цапля», «Крыло».

8 урок. Шаги: (танцевальный шаг с носка, маршевый, хороводный, на полупальцах, подскоки, галоп, топающий шаг, ходьба полуприсядом)

9 урок. Бег: (мелкий на полупальцах, передающий различные образы, с высоко поднятыми коленями, широкий («волк»), острый (бежим по «горячему песку»)

10 урок. Прыжки: (на двух ногах вместе, с продвижением вперед, прямой галоп «рыбка», пряжки вокруг себя на 360°)

ТЕМА «Экзерсис на середине зала (Азбука танца)»

Задачи:

1. Развивать природные данные детей.

2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

11 урок. Экзерсис на середине: (позиции рук, ног (I и VI), постановка корпуса, demi - plie в I – VI позиции.

12 урок. battement tendu во всех направлениях (I-я позиция)

ТЕМА «Рисунок танца»

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

13 урок. Изучение рисунков в танце.

14 урок. Свободное перемещение по залу.

15 урок. Рисунок танца «Круг» (замкнутый круг; раскрытый круг (полукруг); круг в круге, лицом в круг, спиной из круга; круг парами).

16 урок. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:(перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план; перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих))

17 урок. Перестроение рисунка

ТЕМА «Игровой стрейчинг» (Комплекс упражнений игровой ритмики)

Задачи:

1. .Развивать внимание
2. . Развивать координацию движений
3. . Развивать зрительную и слуховую память
4. Подготовить детей к исполнению более сложных элементов

Содержание:

18 урок. Развитие природных данных.

19 урок. Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

20 урок. Игровая ритмика :развитие внимания.

21 урок. Игровая ритмика: развитие координации.

22 урок. Игровая ритмика: развития зрительной и слуховой памяти.

23 урок. Игровая ритмика: подготовка детей к более сложному исполнению.

ТЕМА «Танцевальное ассорти» (репетиционно-постановочная работа)

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.

Содержание:

24 урок. Обучение детей самостоятельно двигаться под музыку.

25 урок. Разучивание танцевальной комбинации.

26 урок. Повторение и отработка комбинации «кораблик», в парах.

27 урок. Танец «Неразлучные друзья».

28 урок. Танец «Неразлучные друзья». Выход девочек и мальчиков.

29 урок. Танец «Неразлучные друзья». Комбинация на середине.

30 урок. Танец «Неразлучные друзья». Комбинация в кругу, перестроение в линии, финальная комбинация.

31 урок. Танец «Неразлучные друзья». Повторение всех комбинаций.

32 урок. Танец «Неразлучные друзья». Подготовка к итоговому уроку.

33 урок. Танец «Неразлучные друзья». Уход. Итоговый урок

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

2 класс

34 часа в год, 1 урок в неделю

№ п\п	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное	1	-	1
2.	Волшебное знакомство с танцем	1	-	1
3.	Ее Величество Музыка	1	2	3
4.	Игровой стретчинг	1	1	2
5.	Партерный экзерсис (классический)	1	2	3
6.	Играя, танцуем (ритмопластика)	1	3	4
7.	Рисунок танца	1	2	3
8.	Народный танец	1	2	3
9.	Бальный танец	1	3	4
10.	Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа)	1	9	10
	ИТОГО:	10	24	34

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Вводное занятие

1 урок. Вспомнить с детьми правила поведения на занятиях, правила проведения занятия (поклон). Познакомить с требованиями к внешнему виду. Разговор о технике безопасности на занятиях. Провести начальную диагностику на элементарных движениях.

ТЕМА «Волшебное знакомство с танцем»

Задачи:

1. Познакомить детей с различными видами танцев: народными, классическими, современными, бальными.
2. Рассказать о танцах народов различных стран и познакомить с их характерными особенностями.
3. Рассказать о пользе танца для здоровья детей.
4. Беседа о любимых танцах.

Содержание:

2 урок. Знакомство с танцами и их направлениями. Беседа о пользе танца.

ТЕМА «Ее Величество Музыка»

Задачи:

1. Закрепить знания, умения и навыки, полученные ранее.
2. Расширить представления о танцевальной музыке
3. Учить детей сознательно подбирать нужные сложные характеристики к музыкальным образам.
4. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки.

Содержание:

3 урок. Расширить представление о танцевальной музыке. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом).

4 урок. Темп, характер. Научить детей прохлопывать ритмический рисунок (музыкальный размер 2/4, 4/4, 3/4).

5 урок. Музыкальные жанры: полька, вальс, марш. Научить детей определять музыку: асаpella, уметь двигаться под неё. Подготовка детей к теме «Игровой стрейчинг».

ТЕМА «Игровой стретчинг»

Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
2. Развивать природные данные детей.
3. Укреплять физическое и психическое здоровье.
4. Расширять музыкальный кругозор.
5. Пополнять словарный запас терминами, принятыми в танцевальном искусстве.

Содержание:

6 урок. Упражнения на полу, постановка корпуса, растяжки, пресс. Работа над координацией и ритмом. Равновесие.

7 урок. Упражнения для мышц спины, брюшного пояса: «Улитка», «Свечка», «Лодочка», «Кошка», «Стрекоза», «Часики». Игры

ТЕМА «Партерный экзерсис» (элементы классического танца)

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

8 урок. Экзерсис на середине: постановка корпуса (ноги в свободном положении); понятия рабочая нога и опорная нога; позиции ног (I-я, II-я, III-я, VI при относительной выворотности ног);

9 урок. Releve на полупальцы; demi - plie в I – II – III-VI позиции; чередование releve и demi – plie; grand-plie в I – II – III-VI позиции; battementtendu во всех направлениях (I-я позиция);

10 урок. Cote (легкие прыжки); позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я; перевод рук из позиции в позицию (portdebras – I форма);

ТЕМА «Играя, танцуем» (комплексы ритмопластики)

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.

3. Двигаться в соответствии с характером музыки.
4. Учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения.

Содержание:

11 урок. Развитие внимания, памяти, координации, подготовка детей к более сложным элементам.

12 урок. Игры «Разноцветная игра», «Красная шапочка», «Любитель-рыболов». Передавать эмоции с помощью игры.

13 урок. Игры «Кошки-мышки», «Танцуем, сидя», «Стирка». Передавать характер музыки.

14 урок. Игры «Голубая вода», «Буратино». Танцевальный этюд. Передавать настроение произведения

ТЕМА «Рисунок танца»

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

15 урок. «Круг»: замкнутый круг; раскрытый круг (полукруг); круг в круге; сплетенный круг (корзиночка);лицом в круг, лицом из круга; круг парами, круг противходом, по ходу, в парах.

16 урок. Рисунок танца «Колонна», «Линия»: перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний, передний план); перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).«Диагональ»:перестроение из круга в диагональ; перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).

17 урок. «Спираль». Игра «Клубок ниток». «Змейка»:горизонтальная. Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

ТЕМА «Народный танец»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
3. Научить основам русского танца.

Содержание:

18 урок. Знакомство с историей возникновения танца, его характером и манерой исполнения.

19 урок. Основы русского народного танца. Постановка корпуса и положение корпуса в танце.

20 урок. «Ёлочка», «гармошка», «ковырялочка». Ходы и проходки, дробы, хлопушки.

ТЕМА «Бальный танец»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей бального танца.
2. Научить основам танца «Полька».
3. Разучить основные элементы танца «Вальс».

Содержание:

21 урок. Знакомство с историей бального танца и его основами.

22 урок. Изучение подскоков, галопа. Положение рук в паре (лодочка).

23 урок. Изучение основ танцев «Полька» и «Вальс». «Качели», «дорожка».

24 урок. Танец «Вальс». Работа в паре: комбинации вращения.

ТЕМА «Танцевальное ассорти» (репетиционно-постановочная работа)

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.
3. Учить выражать через движения заданный образ.

Содержание:

25 урок. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.

26 урок. Хороводный танец - «Россия-матушка». Выход.

27 урок. Хороводный танец - «Россия-матушка». Середина, кульминация, уход.

28 урок. Сюжетный танец - «Лягушки». Выход.

29 урок. Сюжетный танец - «Лягушки». Комбинация на середине и в продвижении.

30 урок. Сюжетный танец - «Лягушки». Переход в круг, комбинация в кругу.

31 урок. Сюжетный танец - «Лягушки». Финал. Уход.

32 урок. Бальный танец – «Вальс». Знакомство с музыкой, основной шаг.

33 урок. Бальный танец – «Вальс». Финальная комбинация, уход.

34 урок. Итоговый урок.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

3 класс

34 часа в год, 1 урок в неделю

№ п\п	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное	1	-	1
2.	Волшебное знакомство с танцем	1	-	1
3.	Ее Величество Музыка	1	1	2
4.	Игровой стретчинг	-	2	2
5.	Партерный экзерсис (элементы классического танца)	1	4	5
6.	Играя, танцуем (ритмопластика)	-	3	3
7.	Рисунок танца	1	2	3

8.	Народный танец	1	2	3
9.	Бальный танец	1	2	3
10.	Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа)	1	10	11
	ИТОГО:	8	26	34

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Вводное занятие

1 урок. Вспомнить с детьми правила поведения на занятиях, правила проведения занятия (поклон). Познакомить с требованиями к внешнему виду. Разговор о технике безопасности на занятиях. Провести начальную диагностику на элементарных движениях.

ТЕМА «Волшебное знакомство с танцем»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей рождения танца, жанрами танцевального искусства.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.
3. Познакомить детей с разновидностями бальных танцев.
4. Беседа о стилях и направлениях.

Содержание:

2 урок. Познакомить детей с историей танца и её стилями. Беседа о пользе танца для здоровья детей.

ТЕМА «Ее величество Музыка»

Задачи:

1. Закрепить знания, навыки, полученные ранее.
2. Уметь анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.

Содержание:

3 урок. Научить детей двигаться под музыку. Анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, регистр, такт).

4 урок. Музыкальные жанры, музыкальные игры, музыкальные размеры. Понятие «затакт».

ТЕМА «Игровой стретчинг»

Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
2. Развивать природные данные детей.
3. Укреплять физическое и психическое здоровье.
4. Расширять музыкальный кругозор.
5. Пополнять словарный запас терминами, принятыми в танцевальном искусстве.

Содержание:

5 урок. Упражнения на полу: работа над ритмом и координацией.

6 урок. Упражнения на растяжку, на выворотность. Пресс. Равновесие. Работа над натянутостью стоп.

ТЕМА «Партерный экзерсиз» (элементы классического танца)

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

7 урок. Постановка корпуса (ноги в свободном положении). Понятия рабочая нога и опорная нога;

8 урок. Позиции ног (I-я, II-я, III-я, vI при относительной выворотности ног); постановка корпуса в I – II – III позиции, releve на полупальцы, demi - plie в I – II – III-VI позиции;

9 урок. Чередование releve и demi – plie, grand-plie в I – II – III-VI позиции, battementtendu во всех направлениях (I-я позиция);

10 урок. Cote(легкие прыжки), перегиб корпуса вперед и в сторону. Позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я.

11 урок. Перевод рук из позиции в позицию, повороты головы.

ТЕМА «Играя, танцуем» (комплексы ритмопластики)

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.
3. Двигаться в соответствии с характером музыки.
4. Учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения.

Содержание:

12 урок. Развитие внимания, памяти, координации.

13 урок. Игра: «Ни кола, ни двора», «Кукляндия». Вспоминаем материал прошлого года.

14 урок. Игра «Звериная аэробика». Танцевальные этюды на современном материале.

ТЕМА «Рисунок танца»

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

15 урок. Движение по линии танца. Рисунок танца «Круг» (рассказ из истории), «колонна».

16 урок. Рисунки: линия, диагональ, спираль.

17 урок. Рисунки: змейка, воротца. Игры, в которых есть рисунки.

ТЕМА «Народный танец»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями,

формами.

2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.
3. Научить основам русского танца.

Содержание:

18 урок. Знакомство с историей возникновения танца. Шаги, ходы русского танца, подскоки, хлопушки, русский поклон.

19 урок. Галоп, «ключик».

20 урок. Притопы, удары, хлопки и «хлопушки».

ТЕМА «Бальный танец»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей бального танца.
2. Научить основам танца «Полька».
3. Разучить основные элементы танца «Вальс».
4. Разучить основные движения танца «Вару-вару»

Содержание:

21 урок. Знакомство с историей возникновения бального танца. «Полька», «Вальс», «Вару-вару».

22 урок. Изучение основных элементов танцев. «Качели», «ромб».

23 урок. Работа в парах, работа над ритмом, положения лицом друг к другу и спиной друг к другу.

ТЕМА «Танцевальное ассорти» (репетиционно-постановочная работа)

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.
3. Учить выражать через движения заданный образ.

Содержание:

24 урок. Научить детей выражать заданный образ.

25 урок. Хоровод - «Родные просторы». Выход.

26 урок. Хоровод - «Родные просторы». Работа с платочками, «хлопушка».

27 урок. Хоровод - «Родные просторы». Движение в парах, круг, финальный микс, уход.

28 урок. Детский танец «Веселый рок-н-ролл». Разучивание основных движений.

29 урок. Детский танец «Весёлые рок-н-ролл». Выход мальчиков и девочек.

30 урок. Детский танец «Весёлые рок-н-ролл». Комбинация в середине, диагональ.

31 урок. Детский танец «Весёлые рок-н-ролл». Финал, уход.

32 урок. Отработка танца «Весёлые рок-н-ролл».

33 урок. Работа над эмоциональностью и техникой.

34 урок. Итоговый урок.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

4 КЛАСС

34 часа в год, 1 урок в неделю

№	Танцевальные направления, разделы, темы	из них		Всего
		теория	практика	
1	Вводное занятие	1		1
2	Гимнастика		1	1
3	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).	1	5	6
4	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)		4	4
5	Ритмика	1	6	7
6	Ориентационно-пространственные упражнения .	1	4	5
7	Танцевальные элементы (постановочная работа)	1	9	10
	Всего часов	5	29	34

Содержание курса

Вводное занятие

1 урок. Технике безопасности. Знакомство с гимнастикой, ее значение для здоровья детей.

ТЕМА «ГИМНАСТИКА»

Задачи:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
 - развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;
 - развитие выносливости и постановка дыхания;
- выработка навыков высокой культуры движений.

Содержание:

2 урок. Элементы партерной гимнастики. Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «День/ночь», «Змейка», «Рыбка».

ТЕМА «Элементы партерной гимнастики»

Задачи:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
 - развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;
 - развитие выносливости и постановка дыхания;
- выработка навыков высокой культуры движений.

Содержание:

3 урок. Упражнения, развивающие подъем стопы: вытягивание и сокращение стопы; круговые движения стопой.

4 урок. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «лодочка»; «складочка»; «колечко».

5 урок. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «ступеньки»; «ножницы».

6 урок. Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава: «Неваляшка», «Passe' с разворотом колена».

7 урок. Упражнения развивающие выворотность ног: «Звездочка», «Лягушка».

8 урок. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Боковая растяжка», «Растяжка с наклоном вперед», «Часы».

ТЕМА «Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов»

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

9 урок. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса.

10 урок. Упражнение для развития плечевого сустава и рук.

11 урок. Упражнение для развития поясничного пояса.

12 урок. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.

ТЕМА «Ритмика»

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.
3. Двигаться в соответствии с характером музыки.
4. Учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения.

Содержание:

13 урок. Характер движений, музыкальный темп, динамические оттенки, понятие «легато», «стокато».

14 урок. Музыкальные длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальные размеры.

15 урок. Музыкально-ритмические игры. Игры и метр.

16 урок. Игры и фразировка.

17 урок. Игры и темп.

18 урок. Игры и динамика.

19 урок. Игры и характер музыкального произведения.

ТЕМА «Ориентационно-пространственные упражнения»

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.
3. Учить выражать через движения заданный образ.

Содержание:

20 урок. Круг, «цепочка».

21 урок. Изучение одноплановых рисунков и фигур: шеренга горизонтальная; колонна горизонтальная.

22 урок. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в разноплановые.

23 урок. Перестроение из колонны горизонтальной в шеренгу горизонтальную, сужение и расширение круга.

24 урок. Перестроение в «цепочку», шеренгу, круг и т.д.

ТЕМА «Танцевальные элементы и постановка танца»

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.
3. Учить выражать через движения заданный образ.

Содержание:

25 урок. Разучивание движений, элементов и комбинаций к танцу «полька». Шаги, бег, прыжки, подскоки.

26 урок. Изучение различных шагов: с руками, на талии. Шаг с носка.

27 урок. Маршевый шаг на месте, шаги на полупальцах, лёгкий бег с поджатыми, прыжки с вытянутыми ногами.

28 урок. Прыжки с поджатыми ногами.

29 урок. Прыжки с вытянутыми ногами.

30 урок. Подскоки на месте и с продвижением.

31 урок. Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.

32 урок. Танец «Полька». Соединение всех комбинаций и движений и уход.

33 урок. Работа над эмоциональностью и техникой.

34 урок. Итоговый урок.

Оценка достижений учащихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Ритмика». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценки «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между

выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей,

динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки. Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Литература и средства обучения

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. 2 изд. испр. и доп. - СПб : ПОИРО. 2000 г.
2. Васильева Т.К. «Секрет танца» ТОО «Диомант», ООО «Золотой век» 1997 г.
3. Громов Ю. «Танцуйте дети» -Чебоксары 1967 г.
4. Костровицкая В. «100 уроков классического танца» Ленинград «Искусство» ленинградское отделение 1981 г.
5. Коренева Т. Ф. «Музыкально-ритмические движения» для детей дошкольного и младшего школьного возраста 1-2 часть. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС» 2001 г.
6. Пуртова Т. В., Беликова А.Н. «Учите детей танцевать» «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС». 2003 г.
7. Программы для общеобразовательных учреждений. Ритмика и бальные танцы. Для начальной и средней школы. Москва «Просвещение» 1997 г.

8. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Внеурочное занятие с учащимися начальных классов. (1-4 классы одиннадцатилетней школы) Москва «Просвещение» 1988 г.