

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11

Рассмотрена и рекомендована к утверждению

на заседании МО
учителей начальной школы

Протокол от «__» _____ 2013г. № _____

Руководитель МО: _____

Утверждена

на заседании педагогического совета

Протокол от «__» _____ 2013г. № _____

Директор МБОУ СОШ №11 _____ Г.Н.Гулова

Приказ от «__» _____ 2013г. № _____

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

РИТМИКА
для 3 А класса

на 2013-2014 учебный год

Составитель: Васильчикова А.Н.
учитель первой квалификационной категории

г. Каменск-Шахтинский

Введение

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. 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. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

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.

Каждый ребенок имеет индивидуальную форму развития и претендует на право валеологического сопровождения его индивидуального маршрута. Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны принаравливаться к ребенку и формировать у него осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

Пояснительная записка

Программа по ритмике и танцу младшего школьного возраста с 1 по 4 класс в общеобразовательной школе разработана на благо образовательной деятельности

школы, но не является курсом дополнительного образования, рассчитана по одному часу в неделю.

Ритмикой и танцем могут заниматься все физически здоровые дети, начиная с 6 - 7 лет.

Цель : Создание валеологически обоснованных условий способствующих совершенствованию индивидуального здоровья учащихся средствами двигательной активности (ритмика, танец).

Задачи:

1. Развитие и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста;
2. Развития эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности;
3. Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
4. Дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
5. Использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
6. Использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
7. Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
8. Обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
9. Увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Программа состоит из следующих разделов

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).

3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
4. Беседы по хореографическому искусству.
5. Творческая деятельность

№ раздела	Тема занятия	Кол-во часов
1	<p><i>Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Элементы музыкальной грамоты. 2. Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика. 3. Построения и перестроения. 4. Слушание музыки. 5. Гимнастика. 	10
2	<p><i>Раздел «Танцевальная азбука»</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Элементы Классического танца. 2. Элементы Народно — сценического танца. 	8
3	<p>Раздел «Танец»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Детские бальные и народные танцы. 2. Образные танцы (игровые). 3. Постановка танцевальной композиции. 	8
4	<p>Раздел «Беседы по хореографическому искусству»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История балета. 2. Танцы народов РФ. 	4
5	<p>Раздел «Творческая деятельность»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровые этюды. 2. Музыкально — танцевальные игры. 	4
	Итого:	

Раздел 1. «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».

Ритмика включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

Раздел 2. «Танцевальная азбука».

Танцевальная азбука содержит элементы партерного экзерсиса, классического, народного и бального танца. Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения. Задачей педагога при работе с детьми на первом этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

Раздел 3. «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 и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением 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.

В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт 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.

Танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

Танцевальный репертуар включает народные и балльные танцы. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности.

Раздел 4 «Беседы по хореографическому искусству».

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

Раздел 5 «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 «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я- художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

I

Ритмика, элементы музыкальной грамоты

Закрепляются знания и навыки, полученные на втором году обучения, на новом музыкальном материале.

Тема I. Понятие о такте и затакте. Затактовые построения.

Тема 2. Пунктирный ритм.

Музыкальный материал

П. Чайковский. Танец феи Драже из балета “Щелкунчик”,

Д.Шостакович. “Хороший день”.

П. Чайковский. “Январь”,

Л. Бетховен. “Багатель”.

Затактовые построения. Пунктирный ритм.

Н, Раков. Польшка.

Д. Шостакович Гавот.

Л.Бетховин Вариации,

П.Чайковский Мазурка из “детского альбома”.

В. Волков “Пионеры, в поход”.

В. Косеко Пионерская песня.

II

Танцевальная азбука

Экзерсис у станка.

1. Приседание резкое и плавное по 1, 2, 5 поз.
2. Скольжение стопой по полу (battements tendus) “носок - каблук”, с полуприседанием по всем направлениям,
3. Маленькие броски (Battements tendus jets) по всем направлениям 1, 3, 5. (муз. размер 2/4, 6/8)
 - а) С полуприседанием на опорной ноге.
 - б) С коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги.
4. Battements developpes на 90° вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (муз. разм. 4/4).
5. Подготовка к “ чечетке” (flik - Пас), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (муз, разм. 2/4, 4/4),
6. Подготовка к “веревочке”, скольжение работающей ноги по опорной (2/4, 4/4)
 - а) в открытом положении на всей стопе
 - б) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полу пальцах
7. Присядки: “мячик”, лицом к станку.

Танцевальные движения

1. поочерёдная раскрывания и закрывания рук
2. бытовой шаг с притопом
3. шаркающий шаг
4. переменный шаг (вперёд, назад)
5. Быстрой русский бег с продвижением в перёд и назад
6. “ключ” - с двойной дробью
7. двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперёд.
8. дробь в “три ножки”.

Присядки: (для мальчиков).

Мячик; присядка с продвижением в сторону и выбрасывание ноги на каблук и на воздух.

Хлопки и хлопучки (для мальчиков).

1. удары голенище сапога спереди и заде с продвижением вперёд, назад и в сторону.
2. фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу.
3. по голенищу сапога спереди крест-накрест.

Танцевальные этюды и танцы

Вальс (разучить вальсовую дорожку вперёд, назад, балансе, па вальса с вращением по одному). Берлинская полька.

Свободные композиции русской пляски.

Тематическое планирование курса «Ритмика» для 3 класса.

№ п/п	Кол- во часо	Тема урока	Планируемые результаты	Планируемые результаты	Дата
----------	--------------------	------------	---------------------------	---------------------------	------

	в		предметные	личностные и метапредметные	
1	1	Введение. Что такое ритмика.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	Определять и кратко характеризовать танец как выполнение танцевальных упражнений и игр, эстетические потребности, ценности и чувства, этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость.	
2	1	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать детей к танцевальной технологии.	Выявлять различия в основных способах движения. Различать музыку по характеру, темпу, динамике, виду (марш, полька, вальс).	
3	1	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Научить ритмично исполнять различные мелодии.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании танцевальных упражнений, игр,	
4	1	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Развить музыкальный слух.	универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании танцевальных упражнений, игр,	

				танцев. эстетические потребности, ценности и чувства, этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость.	
5	1	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	Осваивать технику упражнений классического танца Осваивать	
6	1	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.	универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании	
7	1	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.	и выполнении упражнений, игр, танцев, эстетические потребности, ценности и чувства,	
8	1	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	Подход к хореографической терминологии.	этические чувства, прежде всего доброжелательность и	
9	1	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног.	эмоционально-нравственная отзывчивость.	

10	1	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	Научить детей не смотреть себе под ноги, поставить корпус на зеркала.		
11	1	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.		
12	1	Разучивание позиций рук и ног.	Выучить основные позиции рук и ног.		
13	1	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	Наклоны корпуса в разных направлениях. Правильный наклон грудью вперед, голова на зрителя.		
14	1	Гимнастические элементы.	Рассмотреть несколько гимнастических элементов.		
15	1	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.	Выявлять различия в основных способах движения. Различать музыку по характеру, темпу, динамике, виду (марш, полька, вальс). Осваивать универсальные умения по взаимодействию в	
16	1	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.		
17	1	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	Музыкальное понятие — помощник в		

			движении. Обсуждение вопроса из чего состоит музыка.	парах и группах при разучивании танцевальных упражнений, игр, танцев. эстетические потребности, ценности и чувства, этические чувства, прежде всего доброжелательно сть и эмоционально- нравственная отзывчивость.	
18	1	Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	Научиться маршировать, отличать марш от других танцев, счет, темы марша, простукивание на счет 1,2,3,4.		
19	1	Три «кита» в музыке. Песня и танец.	Понять из чего состоит песня. Самые известные танцы (полька, вальс).		
20	1	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	Научить основным танцевальным шагам.		
21	1	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.		
22	1	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.		
23	1	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	Увлечь танцевальными играми.		Формулировать и удерживать учебную задачу, творчески подходить к её решению,
24	1	Приставные шаги. Синхронность.	Развивать синхронность,		Осваивать универсальные

			выполняя простейшие приставные шаги.	умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и танцевальных упражнений, игр, танцев.	
25-26	2	Аэробика.	Увлечь детей занятиями аэробики.	эстетические потребности, ценности и чувства, этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость.	
27	1	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Рассказать о развитии бального танца.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и танцевальных упражнений, игр, танцев. эстетические потребности, ценности и чувства, этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость.	
28	1	Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце.	Дать основные понятия в танце.		
29-30	2	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре.		
31-32	2	Гимнастика Partner.	Познакомить с партерной гимнастикой.		
33-34	2	Игровые двигательные упражнения с предметами.	Развитие двигательной активности.		

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;

- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопущкой, на полном приседе и с прыжком.

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

- В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.
- В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс — променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса.
- В конце 3 — го года обучения дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

Материально-техническое обеспечение		
1. Музыкальный центр.	Д	
2. Подборка музыки.	Д	
3. Коврики .	К	

Материально-техническое обеспечение.

- Д** — демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс);
- К** — полный комплект (на каждого ученика класса);
- Ф** - комплект для фронтальной работы (не менее одного на двух учеников);
- П** — комплект для работы в группах (один на 5—6 учащихся).