

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Ольга»
Ольгинского района Приморского края

«Утверждаю»

Директор МКОУ «СОШ п. Ольга»

Мерозова М.А.

от «08» 09 2021г.



«Ритмика»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-10 лет (1-4 класс)
Срок реализации программы: 1 год (68ч)

Составитель программы:

Магомедмирзоева Марина Рамазановна

учитель начальных классов

п. Ольга

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к структуре основной образовательной программы (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373) .

Программа кружка «Ритмика» соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования 2004 г. и составлена на основе программы «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 1997г.

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, с использование гимнастических и акробатических, 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.

Ключевые аспекты программы учитывают цели и задачи образовательной программы и программы развития школы.

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, развивается гибкость, координация, 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. 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.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Условия реализации

Общий объем программы – 68 часов по 2 часа в неделю
Продолжительность обучения – 1 год.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ начальной школы

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты

• регулятивные

- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ✓ умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- ✓ воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

• познавательные

- ✓ умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- ✓ рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- ✓ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- ✓ самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ✓ передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- ✓ передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- ✓ повторять любой ритм, заданный учителем;
- ✓ задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

• коммуникативные

- ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ участие в музыкально-концертной жизни класса.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ И АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Упражнение на гибкость. Полушпагат, шпагат продольный, поперечный, «мост» из положения лежа, стоя, стойка на лопатках, переворот в сторону, вперед, комплекс акробатических и гимнастических упражнений.

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов.
1	«Введение».	1
2	Раздел 1: Упражнения на ориентировку в пространстве	16
3	Раздел 2: Ритмико-гимнастические и акробатические упражнения	19
4	Раздел 3: Игры под музыку	16
5	Раздел 4: Танцевальные упражнения	16
	Итого	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ начальной школы

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по план.	Дата по факт.
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1		
2	Разминка. Музыкальный этюд «Котята».	1		
3	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость.	1		
4	Ритмико-гимнастические упражнения. ОФП	1		
5-6	Танец «Вару-Вару»	4		
7-8	ОРУ. Танец «Вару-Вару»	4		
9-10	Разминка. Музыкальный этюд «Пружинка».	4		
11-12	Разминка. Музыкальный этюд «Пружинка».	4		
13-14	Упражнения на развитие координации движений. Комплекс гимнастический упражнений.	4		
15-16	Танец «Сударушка». ОФП	4		
17-18	Танец «Сударушка». ОФП	4		
19-20	Разминка. Музыкальный этюд «Фонарики».	4		
21-22	Общеразвивающие упражнения. Музыкальный этюд «Фонарики».	4		
23-24	Упражнения на координацию движений. Комплекс акробатики.	4		
25-26	Танец «Самба». ОФП	4		
27-28	Танец «Самба». ОФП	4		

29-30	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку). Упражнения на гибкость.	4		
31	Разминка. Музыкальный этюд «Хлопушки».	4		
32	Общеразвивающие упражнения. Комплекс гимнастических упражнений.	4		
33	ОРУ. Индивидуальное творчество. Комплекс акробатических упражнений.	2		
34	ОРУ. Индивидуальное творчество. Комплекс акробатических упражнений. Урок-смотр знаний	2		
	ИТОГО	68		