

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И.Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области

«Рассмотрено»
на заседании МО
учителей *Педагогического цеха* Педагогического совета
протокол от 30.08 г. (протокол от 30.08.19
№ 1

«Принято»
на заседании
Педагогического совета
(протокол от 30.08.19
№ 1)

«Утверждено»
приказом директора
ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.
Большая Глушица от
30.08.19 г. № 337



**Модифицированная
программа внеурочной деятельности
«Ритмика» автор Беляева В.Н.
для 3 классов
спортивно-оздоровительное направление**

Срок реализации – 1 год

Проверено: *О.И. Кондратьева* /Кондратьева О.И./
заместитель директора
по воспитательной работе

Разработал учитель
Музыки
Кудрина Н.П.

с. Большая Глушица
2019 год

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 иг-ровые 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:

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».

§ 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 программы предмета «Ритмика»

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 concentрические 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, чем в предыдущих классах.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ 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.

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

Повторение элементов танца по программе 2 класса. 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.

Задача – еще более развить чувства ритма, музыкальность, пластику, координацию. Развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре. Общеразвивающие упражнения. Диско-танцы: “Новый год к нам мчится», «Счастливое детство», “Вальс”, “Музыкальный”, «Школьные годы»

Тематическое планирование 3 класс

Тема урока	Кол-во часов
1. Обучение ритмики в 3 классе: цели и задачи. Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1
2. Элементы асимметричной гимнастики.	1
3. Разучивание разминки.	1
4. Упражнения на развитие координации.	1
5. Перестроение для танцев. Рисунок танца.	1
6. Позиции рук. Основные правила.	1
7. Позиции ног. Основные правила. Закрепление.	1
8. Танец “Новый год к нам мчится”. Позиции в паре. Основные правила.	1
9. Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис	1
10. Просмотр видеозаписи танцев. Партерный экзерсис.	1
11. Основные движения танца “Новый год к нам мчится”. Разучивание движений.	1
12. Отработка основных движений танца «Новый год к нам мчится».	1
13. Закрепление. Подготовка к выступлению.	1
14. Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук.	1
15. Отработка движений.	1
16. Закрепление.	1
17. Танец « Счастливое детство».	1
18. Понятие “линия танца”. Общеразвивающие упражнения.	1

19. Отработка построение “линии”, “хорошие”, “шахматы”...	1
20. Танец “Счастливое детство”. Основные движения.	1
21. Отработка движений танца “Счастливое детство”.	1
22. ОРУ: перекаты стопы, носках, каблуках. “Вальс” - основные движения.	1
23. История образования “Вальса”. Позиции ног, рук. Отработка движений.	1
24. Танец “Музыкальный”. Позиции в паре.	1
25. Основные положения рук, ног в паре.	1
26. Закрепление танцев “Вальс”, “Музыкальный”, “Счастливое детство”.	1
27. ОРУ. Партерный экзерсис	1
28. Партерный экзерсис. Основные движения. Танец “Вальс”.	1
29. Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).	1
30. Основные движения танца «Школьные годы».	1
31. Музыкальная композиция “Школьные годы”.	1
32. Просмотр видеозаписи танцев разных народов.	1
33. Отработка танца «Школьные годы».	1
34. Урок-смотр знаний. Подготовка к выступлению.	1
	34ч

Промежуточная аттестация определяет успешность развития обучающегося и степень освоения им учебных задач на данном этапе. Формами промежуточной аттестации является зачёт. Занятие проводится в

форме творческого отчёта (концерта). По итогам творческого отчёта выставляется зачёт.

Список используемой литературы:

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996.
2. Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Е.В.Воронина. – Ярославль, 2000.
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
6. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград:Учитель, 2008)
7. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
8. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
9. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
10. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)
Учебно-методический комплекс.
 1. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (-Киев:МузичнаУкраїна, 1985)
 2. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
 3. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
 4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)
 5. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». (- СПб.: Детство-пресс, 2001)