

# **Образовательная программа**

**по ритмике**

для учащихся 2-4 классов

Педагог по дополнительному  
образованию: Воронина О. А.

*2013-2014 учебный год*

## **Пояснительная записка.**

Образовательная программа внеурочной деятельности по курсу «Ритмика» предназначена для развития, сохранения и укрепления здоровья младших школьников. Программа рассчитана на 4 года прохождения курса в режиме теоретических и практических занятий. Программа рассчитана на 135 часов. Предполагает, как равномерное распределение этих часов по одному часу в неделю для желающих заниматься ритмикой, так и неравномерное их распределение с возможностью организовывать занятия крупными блоками — «интенсивными» (например, праздники, творческие отчеты, фестивали,). Программа состоит из шести относительно самостоятельных разделов на каждом году обучения. Тесно курс связан с предметной областью «физической культуры».

Основу ритмической гимнастики составляют общеразвивающие гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны, повороты туловища и головы. Используются элементы художественной гимнастики: «волны», взмахи, пружинные движения. Упражнения на равновесие; упражнения с предметами (обручем, скакалкой, мячом, лентами). Наряду с ритмической гимнастикой дети знакомятся с хореографическими элементами. На уроках ритмики дети должны познакомиться с простыми танцевальными движениями, научиться элементарным основам танца, т. е. создать фундамент для более серьезного увлечения хореографией.

### **Общие задачи курса**

1. Организация двигательного режима школьников, что обеспечит активный отдых и удовлетворит естественную потребность в движениях.
2. Совершенствование сердечно – сосудистой и дыхательной системы, активизирование обменных процессов, увеличение физических возможностей организма, формирование осанки, обретение бодрости и хорошего настроения.
3. Прививание ребенку необходимых двигательных навыков (дифференцировать напряжение и расслабление мышц) и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм.
4. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения и общения посредством танца и музыки.

Основным в освоении образовательной программы по курсу «Ритмика» является принцип «от простого к сложному». На первых этапах знакомства с курсом ритмики необходимо снять психологическое и физическое напряжение ребенка, активизировать работу мышечного аппарата. И впоследствии привить ребенку любовь к гимнастике, к танцу, к физическим упражнениям.

Используя музыку различных жанров можно развивать у детей эстетический вкус.

Общение в коллективе дает возможность ребенку освободиться от замкнутости.

Главная задача – заинтересовать детей, а не принуждать.

Ребенок должен выполнять движения так, как он их чувствует, сам регулирует количество нагрузки на организм, т.е. если устал, то должен прекратить исполнение данного элемента.

Веселое настроение, хорошая осанка, легкая походка, коммуникабельность в общении – основные критерии занятий ритмики.

Календарно-тематическое  
планирование учащихся 2-4 классов

	<b>Раздел 1 (2 класс).</b>	Количество уроков	Дата	Количество часов
1.	Музыкально – ритмическая разминка	9		9
2.	Партерная гимнастика	9		9
3.	Разучивание танцевальных элементов	6		6
4.	Танцевальные этюды	6		6
5.	Игры	3		3
6.	Творческий отчет (показательное выступление перед первоклассниками)	1		1
	Итого:	34		
	<b>Раздел 2 (4 класс).</b>	Количество уроков	Дата	Количество часов
2.1.	Музыкально – ритмическая разминка	6		6
2.2.	Партерная гимнастика	6		6
2.3.	Разучивание танцевальных элементов	10		10
2.4.	Танцевальные этюды	9		9
2.5.	Фестиваль творчества	3		3
	Итого:	34		

## Содержание курса

### Раздел 1.

#### Тема 1. Музыкально – ритмическая разминка.

На 2-м году обучения необходимо усложнять движения и координацию движений. Необходимо совмещать движения различных частей тела.

Например: 1) Наклоны головы и движения рук.

2) Движения плечевого сустава и ходьба (вперед-назад).

3) Разное движение рук.

4) Поворот в бедрах и наклоны корпуса.

5) В прыжках добавить танцевальные элементы в разных ритмах.

Урок ритмической разминки педагог составляет самостоятельно.

#### Тема 2. Партерная гимнастика.

Учащимся 2 года уже знакома разминка на полу, они ее повторяют с удовольствием. Меняется музыкальный материал, увеличивается нагрузка на работу мышц пресса, спины. Необходимо добавить новые элементы.

Например: Растяжка с поворотом корпуса и с подогнутым коленом, прогибы и наклоны назад на коленях.

#### Тема 2.3. Разучивание танцевальных элементов.

Повторяются движения 1 года обучения и проучиваются новые:

1) «плетенка»

2) «приподание»

3) «вальс» по квадрату

4) «ча-ча-ча» - основной шаг

5) «веревочка»

6) движения танцев «диско».

Наряду с современными движениями необходимо знакомить учащихся с элементами русского танца, и простых русских танцев, для сохранения народных традиций.

#### Тема 4. Танцевальные этюды.

На усмотрение преподавателя.

#### Тема 5. Игры.

Для усвоения танцевального материала используются музыкально – дидактические игры. Например: Игра «Предмет по кругу».

Под любую ритмичную музыку, предмет передается по кругу, когда музыка обрывается ученик, у которого остался предмет по заданию учителя или по собственной инициативе выполняет танцевальные элементы изображающие поведение животных. Остальные дети повторяют за ним эти элементы.

#### Тема 2.6. Творческий отчет

На 2-м году обучения учащиеся более осмысленно исполняют разминку, показывая свое умение и артистизм.

### Раздел 2.

#### Тема 2.1. Музыкально – ритмическая разминка.

Тренаж на середине зала с использованием движений классического и народно-сценического танца, особое внимание уделяется постановки корпуса, рук, ног.

В музыкальном материале должны быть использованы образцы классической и народной музыки.

## **Тема 2.2. Партерная гимнастика.**

Гимнастика на полу может остаться без изменений.

Учащиеся активно растут, а гимнастика на полу помогает сохранить эластичность связок. Необходимо мышцы пресса и спины держать в рабочем состоянии.

## **Тема 2.3. Разучивание танцевальных элементов.**

Повторяется пройденный материал, и разучиваются движения характерные для народов ближнего и дальнего зарубежья.

## **Тема 2.4. Танцевальные этюды.**

Разучиваются танцы по выбору.

## **Тема 2.5. Фестиваль творчества**

Класс – концерт, состоящий:

Танцевальные этюды, танцы

## **Личностные, мета предметные и предметные результаты**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Мета предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность здоровья во время активного отдыха и занятий ритмикой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда и физического развития, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять танцевальные движения и ритмические, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия ритмическими и танцевальными упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ритмику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- организовывать и проводить занятия ритмикой с разной целевой направленностью, подбирать для них ритмические и танцевальные упражнения, выполнять их в заданном ритме, темпе;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Рекомендуемая литература:**

1. Е.В. Бирюк «Ритмическая гимнастика» Киев, «Молодь» 1986г.
2. Факультет Здоровья № 9. 1988г.  
«Опора и движение: преодоление недугов» М., «Знание» 1988г.
3. Т. Ротес «Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика» М., 1986г.
4. А. Иваницкий, В. Мотов, О. Иванова, И. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ» М., 1986г.
5. В.М. Строганова и В.И. Уральская. М., 1978г.
6. Т. Ткаченко. Народный танец. М., 1968г.