


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Русская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза М.Н. Алексеева

Согласовано

Зам. директора по

воспитательной работе

 /Л.А. Ивановой

«_01_» Сентября 2020 г.

Утвержден

приказом № 223-ОД

от 01.09.20 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Ритмика»**

Направленность : художественная

Возраст 5-17 лет

Срок реализации программы - 1 год

Руководитель:Кательницкий А.И.

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Цели и задачи

Целью данной программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- 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
- Формирование общих представлений о культуре движений
- Формирование культуры общения между собой и окружающими
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Развитие основ музыкальной культуры
- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
- Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
- Развитие умения определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).
- Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях

Организация образовательного процесса:

Дополнительная образовательная программа кружка школьников рассчитана на занятия с детьми. занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 академический час.

Планируемые результаты

В результате обучения учащиеся:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий ритмикой;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий ритмическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в оздоровительно-профилактических подвижных играх;
- наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Личностные результаты

Знание моральных норм и форсированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого

потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Метапредметные результаты

регулятивные

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

познавательные

Учащиеся должны уметь:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

коммуникативные

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Календарно-тематический план

1 класс

№ урока	Дата		Название темы	Кол-во часов
	план	факт		
1	02.09		Инструктаж по ТБ для учащихся. Введение в образовательную программу.	1
Вводное занятие				
2	09		Урок – игра « Давайте познакомимся». Танцевальная игра « один плюс все!»	1
Ритмико – гимнастические упражнения				
3	16		Упражнение на ориентировку. Игра на внимание «Быстро по местам»	1

4	23		Ритмико-гимнастические упражнения. Игра « Повтори!»	1
5	30		Ритмико-гимнастические упражнения. Игра « Потолок пол»	1
6	07.10		Ритмико-гимнастические упражнения гра « Танцевальный паровоз!»	1
7	14		Игры под музыку. Танцевальные упражнения: повороты, хлопки, подскоки	1
8	21		Игры на внимание. Танцевальная зарядка. Танцевальный этюд «Новогодняя полька»	1
9	28		Танцевальная игра» Один плюс все!» Танцевальный этюд « Пяточка - носочек»	1
10	11.11		Перестроения. « Змейка»	1
11	18		« Хоровод». Перекаты стопы	1
12	25		Перестроения. « Шахматы»	1
Общеразвивающие упражнения				
13	02.12		Движение на развитие координации.	1
14	09		Разминка. Ходьба с координацией рук и ног	1
15	16		Бег и подскоки	1
16	23		Упражнения на развитие тела под музыку	1
17	30		Элементы гимнастики: пружинные движения ногами.	1
18	13.01		Упражнения для развития позвоночника.	1
19	20		Закрепление изученных упражнений	1
20	27		Упражнения на развитие координации. Танец « Стирка»	1
21	03.02		« Я- герой сказки». Любимый персонаж.	1
22	10		Основные движения, переходы в позиции рук	1
23	17		Элементы народного танца: ковырялочка.	1
24	24		Музыкально-ритмические игры: « Коршун и курица»	1
25	03.03		Музыкально-ритмические игры: « Магазин игрушек»	1
26	10		Упражнения на выстукивание под музыку.	1
27	17		Отработка упражнений	1
28	24		Закрепление изученного	1
29	31		Общеразвивающие упражнения	1
30	07.04		Общеразвивающие упражнения: перекаты стопы.	1
31	14		Геометрические композиции фигур(коллективные)	1
32	21		Музыкально – ритмическая игра: « Я и мир вокруг»	1
33	28		Ритмико-гимнастические упражнения. Игра « Потолок пол»	
34	05.05		Движение на развитие координации.	
35	12		Основные движения, переходы в позиции рук	
36	19		Упражнения для развития позвоночника.	
37	26		Разминка. Ходьба с координацией рук и ног	
38	02.06		Многообразность и необычайность движений . игра «Волк и Заяц»	
39	09		Закрепление изученного материала	
40	16		Закрепление изученного материала	

41	23		Закрепление изученного материала	
42	30		Закрепление изученного материала	

Содержание программы

Вводное занятие

Урок – игра « Давайте познакомимся». Танцевальная игра « один плюс все!»

Ритмико – гимнастические упражнения

Упражнение на ориентировку. Игра на внимание «Быстро по местам»

Ритмико-гимнастические упражнения. Игра « Повтори!»

Ритмико-гимнастические упражнения. Игра « Потолок пол»

Ритмико-гимнастические упражнения гра « Танцевальный паровоз!»

Игры под музыку. Танцевальные упражнения:повороты, хлопки, подскоки

Игры на внимание. Танцевальная зарядка. Танцевальный этюд «Новогодняя полька»

Танцевальная игра» Один плюс все!» Танцевальный этюд « Пяточка - носочек»

Перестроения. « Змейка»

« Хоровод». Перекаты стопы

Перестроения. « Шахматы»

Общеразвивающие упражнения

Движение на развитие координации.

Разминка.Ходьба с координацией рук и ног

Бег и подскоки

Упражнения на развитие тела под музыку

Элементы гимнастики: пружинные движения ногами.

Упражнения для развития позвоночника.

Закрепление изученных упражнений

Упражнения на развитие координации. Танец « Стирка»

« Я- герой сказки». Любимый персонаж.

Основные движения, переходы в позиции рук

Элементы народного танца: ковырялочка.

Музыкально-ритмические игры: « Коршун и курица»

Музыкально-ритмические игры: « Магазин игрушек»

Упражнения на выстукивание под музыку.

Отработка упражнений

Закрепление изученного

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения: перекаты стопы.

Геометрические композиции фигур(коллективные)

Музыкально – ритмическая игра: « Я и мир вокруг»

Многообразность и необычайность движений . игра « Волк и Заяц»

Закрепление изученного.

Методическое обеспечение программы

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, скакалки, гимнастические палки, ;
- Мультимедийное оборудование (экран, проектор, ноутбук);
- Магнитофон, музыкальные диски.

Список используемой литературы

1. Жукова Р.А. Танцы для детей. ИТД «Корифей» 2010 г.
2. Зарепкая Н.В. Танцы для детей (практическое пособие) ООО «Издательства» 2012 г.
3. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. 2010 год.
4. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону. 2009. год.
5. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. Москва. 2010 год.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.dance-city.narod.ru
2. www.danceon.ru
3. www.mon.gov.ru
4. www.tangodance.by
5. www.youtube.com

Формы проведения контроля обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

№ п/п	сроки	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
1	октябрь	Умение выполнять танцевальные этюды, повороты и хлопки в ритм под музыку	участие в праздничных программах
2	декабрь	Умение выполнять перестроения «Шахматы», «Хоровод» «Змейка» координировать движение ног и рук. Выполнение танцевальных этюдов.	участие в праздничных программах
3	февраль	Умение выполнять танцевальные этюды. координировать движение ног и рук.	участие в праздничных программах
4	май	Умение координировать движение под музыку, выполнение танцевальных этюдов, отработка общеразвивающих упражнений	участие в праздничных программах