

1. Пояснительная записка

Общая характеристика

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно- ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности «Спортивная ритмика». Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм является «Спортивная ритмика», которая является новым, интересным, привлекательным как для самих обучающихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях. Благодаря широкой доступности, спортивная ритмика является эффективным средством развития спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. Спортивная ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Спортивная 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 спортивной ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. Применение в общеобразовательной организации методик данного вида спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

В работе используются программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец"

Цель - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи:

- приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования;
- укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;
- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала;
- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Спортивная ритмика»;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях танцами.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом в 3- классе по курсу «Спортивная ритмика», отводится 34 часа (из расчета 1 час в неделю). Программа рассчитана на 1 год обучения (как занятие внутри предметного образовательного модуля в рамках уроков физической культуры).

2. Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты

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, школы, города и др.;

Предметные результаты:

- эмоциональное восприятие музыки разнообразного содержания, различных жанров;

- умение различать и эмоционально откликаться на музыку разных жанров: песню, танец, марш; воспринимать их характерные особенности;
- умение эмоционально выражать свое отношение к музыкальным произведениям доступного содержания;
- различать жанры народной музыки и основные ее особенности;
- размышлять и рассуждать о характере музыкальных произведений, о разнообразии чувств, передаваемых в музыке;
- передавать содержание музыки, ее образа и характерные особенности танцев, упражнений в движении;
- выражать свои эмоции в музыкально-ритмической деятельности;
- передавать характерные особенности танцев в коллективном исполнении;
- воспринимать темповые, динамические особенности музыки; различать простые ритмические группы;
- сопоставлять музыкальные особенности народной и профессиональной музыки;
- выразительно и ритмично двигаться под музыку разного характера, передавая смену настроения в движении.

3.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, 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. Перелизание 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 отклёпывание и притопывания несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Притопывание 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 полу пальцах, 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.

4. Календарно-тематическое планирование 3класс

№ п/п	Разделы программы	Всего часов	Из них контрольные работы
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	

2	Разминка.	1	
3	Общеразвивающие упражнения.	1	
4	Ритмико-гимнастические упражнения	1	
5	Танец «Вару-Вару»	1	
6	Танец «Вару-Вару»	1	
7	Танец «Вару-Вару»	1	
8	Танец «Вару-Вару»	1	
9	Танец «Вару-Вару»		1
10	Разминка.	1	
11	Упражнения на развитие координации движений.	1	
12	Упражнения на развитие координации движений.	1	
13	Танец «Сударушка»	1	
14	Танец «Сударушка»	1	

15	Танец «Сударушка»	1	
16	Танец «Сударушка»	1	
17	Танец «Сударушка»		1
18	Разминка	1	
19	Общеразвивающие упражнения.	1	
20	Общеразвивающие упражнения.	1	
21	Упражнения на координацию движений.	1	
22	Упражнения на координацию движений.	1	
23	Танец «Самба».	1	
24	Танец «Самба».	1	
25	Танец «Самба».	1	
26	Танец «Самба».	1	
27	Танец «Самба».	1	

28	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1	
29	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1	
30	Разминка.	1	
31	Общеразвивающие упражнения.	1	
32	Индивидуальное творчество.	1	
33	Индивидуальное творчество.	1	
34	Урок-смотр знаний		1
	ИТОГО	34	

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения на развитие координации

Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями.
Например:

- приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;

- приставные шаги и работа головы, повороты, круг;
- перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны.

Свободные комбинации.

Упражнения на улучшение гибкости

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

3. Диско танцы

1. Танец «Вару-Вару»

- шаг-приставка по одному, в парах;
- прыжки по одному, в парах;
- хлопушки по одному, в парах;
- шаг-поворот по одному, в парах;
- полностью танец по одному, в парах.

2. Танец «Сударушка»

- шаг по л. т. по одному, движения рук;
- выход в парах;
- приглашение к танцу;
- «расходимся – сходимся».

4. Бальные танцы (латиноамериканская программа)

1. Танец «Самба»

- основное движение по одному, в парах;
- самба-ход на месте по одному, в парах;
- бота-фого по одному, в парах;
- виск по одному, в парах;
- виск с поворотом;
- самба-ход;
- самба-ход в променадной позиции;
- поворот под рукой;
- Вольта

5. Индивидуальное творчество

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

6. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года

Рекомендации по подбору музыкальных произведений

Разминку следует проводить под латиноамериканские мотивы. Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Рилио», «Сударушка», «Самба», «Ча-ча-ча».

Знания и умения

- знать движения, выученные за год;

- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- знать танцевальные схемы;
- уметь координировать движения;
- уметь ориентироваться в танцевальном классе;
- уметь танцевать в заданном темпе

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

технические средства обучения (компьютер, мультимедийная установка)

музыкально-дидактические пособия (видеозаписи, музыкально-дидактические игры)

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.

9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.