

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 4- 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

Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность 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.

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

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических

кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с

опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3. Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

4. Танцевальные упражнения

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

4. Календарно-тематическое планирование

4 класс

№ 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	Танец «Джайв».	1	
5	Танец «Джайв».	1	
6	Танец «Джайв».	1	
7	Танец «Джайв».	1	
8	Танец «Джайв».	1	
9	Разминка.	1	
10	Разминка.	1	
11	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	1	
12	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	1	

13	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	1	
14	Танец «Джайв»	1	
15	Танец «Джайв»	1	
16	Танец «Джайв»	1	
17	Танец «Джайв»	1	
18	Танец «Джайв»	1	
19	Общеразвивающие упражнения.	1	
20	Разминка.	1	
21	Упражнения на развитие координации.	1	
22	Танец «Фигурный вальс»	1	
23	Танец «Фигурный вальс»	1	
24	Танец «Фигурный вальс»	1	
25	Танец «Фигурный вальс»	1	

26	Танец «Фигурный вальс»	1	
27	Разминка.	1	
28	Упражнения на улучшение гибкости.	1	
29	Танец «Фигурный вальс»	1	
30	Танец «Фигурный вальс»	1	
31	Танец «Фигурный вальс»	1	
32	Танец «Фигурный вальс»	1	
33	Танец «Фигурный вальс»	1	
34	Урок-смотр знаний	1	
	ИТОГО	34	

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

- движение по линии танцев, перестроение, диагональ класса;

- упражнения на развитие координации;
- Упражнения на улучшение гибкости.

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

3. Бальные танцы (латиноамериканская программа)

1. Танец «Джайв»

- основной шаг по одному, в парах;
- раскрытие и закрытие по одному, в парах;
- американ спин;
- хлыст по одному, в парах;
- смена мест справа налево по одному, в парах;
- смена мест слева направо по одному, в парах;
- стоп энд гоу по одному, в парах.

4. Фигурный вальс

- баланс;
- вальс правый поворот;
- вальс левый поворот;
- окошечко;
- раскрытие;
- повороты;

- вальсовая дорожка;
- переходы из позиции в позицию;
- поклон.

5. 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

«Джайв», «Вальс»:

- фигурный вальс;
- медленный вальс;
- венский вальс;
- классический вальс.

Знания и умения

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- знать танцевальные схемы;
- 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.