Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

«Утверждаю»

Директор МБОУ ТСОШ №3

Приказ от 31.08.2018 г № 105 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н.Мирнов

Спортивно-оздоровительное направление в системе образования начальной школы

Программа внеурочных занятий

**«Веселые ритмы»**

в 4 «а,б» классах

**ФГОС**

Количество часов в неделю – 0,5ч, за год 17 часов

Рабочая программа «Весёлые ритмы» 1-4 классы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец".

**Учитель: Гладченко Л.Ю**

ст. Тацинская

2017-18 учебный год.

**Планируемые результаты**

Курс «Весёлые ритмы» введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

***Актуальность***программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по- настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

**Ритмика** – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

**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 ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

**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 иг­ровые 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.

**Знания, умения и навыки к концу четырёх лет обучения.**

**1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:**

* уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
* чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
* уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
* отмечать в движении сильную долю такта;
* уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
* отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
* иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
* выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
* иметь навыки актёрской выразительности;
* распознать характер танцевальной музыки;
* иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
* иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
* исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
* знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
* уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
* различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
* уметь анализировать музыку разученных танцев;
* слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2**. Танцевальная азбука:**

* знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
* усвоить правила постановки корпуса;
* уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
* знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
* знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
* освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
* иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
* знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
* знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
* уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопушкой, на полном приседе и с прыжком.

**3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)**В конце 4- го года обучения дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадриль. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

**4. Творческая деятельность:**

* раскрытие творческих способностей;
* развитие организованности и самостоятельности;
* иметь представления о народных танцах.

**Содержание программы предмета «Весёлые ритмы»**

ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ

В течение все курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

* позиции ног,
* позиции рук,
* позиции в паре,
* линия танца,
* направление движения,
* углы поворотов.

РАЗМИНКА

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

* на носках, каблуках,
* перекаты стопы,
* высоко поднимая колени,
* выпады,
* ход лицом и спиной,
* бег с подскоками,
* галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

* “линии”,
* “хоровод”,
* “шахматы”,
* “змейка”,
* “круг”.

Задача – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Обучить отдельным бальным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

**Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема урока** | **Дата** | | **Кол-во часов** |
|  | **4-А** | **4-Б** |
| 1 | Обучение ритмики в 4 классе:. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев. | 14.09 | 7.09 | 1 |
| 2 | Движения по линии танца. Перестроения для танцев. | 28.09 | 21.09 | 1 |
| 3 | Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения). | 12.10 | 05.10 | 1 |
| 4 | Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики. | 26.10 | 19.10 | 1 |
| 5 | Позиции рук и ног. Основные правила. | 16.11 | 09.11 | 1 |
| 6 | Закрепление материала. | 30.11 | 23.11 | 1 |
| 7 | Музыкально-ритмические игры. | 14.12 | 07.12 | 1 |
| 8 | Танец «Зимний вальс». | 28.12 | 21.12 | 1 |
| 9 | Позиции ног, рук в паре. Отработка движений. Танец “Ладошки”. | 18.01 | 11.01 | 1 |
| 10 | Просмотр видеозаписи народных танцев. | 01.02 | 25.01 | 1 |
| 11 | Танец “Вальс”. Понятие о сложной координации. Ведение в паре. | 15.02 | 08.02 | 1 |
| 12 | Ведение в паре. Танец «Вальс» | 01.03 | 22.02 | 1 |
| 13 | Музыкально-ритмические игры “Переноска мяча”, “Кто раньше?” | 15.03 | 22.03 | 1 |
| 14 | Основные движения танца «Кораблик детства». | 05.04 | 12.04 | 1 |
| 15 | Танцевально-ритмические упражнения танца “Кораблик детства”. | 19.04 | 26.04 | 1 |
| 16 | Закрепление. Танец «Кораблик детства». | 17.05 | 24.05 | 1 |
| 17 | Урок – смотр знаний. Подготовка к выступлению. | 31.05 |  | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Протокол заседания ШМО  учителей начальных классов  от 27.08.2018 г №1  Руководитель ШМО:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Войнова Г.А | Согласовано  Протокол заседания  методического совета  МБОУ ТСОШ №3  от 30.08.2018 г № 1  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Сизова Н.Ю |