

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИПИЦКАЯ СРЕДНЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«СОГЛАСОВАНО»

Школьное методическое
объединение.

Протокол №1

от 29 августа 2018г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
УВР в начальной школе

Г.А.Юдина

от 29 августа 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**«Ритмика» для 1 класса
на 2017- 2018 учебный год**

с.Липицы
2017

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. №373), а также Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Липицкая СОШ».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» ориентирована на учащихся 1-ых классов. Тематическое планирование рассчитано на 1 час в неделю, что составляет 33 часа в год.

В плане внеурочной деятельности курс внеурочной деятельности «Ритмика» представлен в спортивно-оздоровительном направлении. Назначение курса в начальной школе состоит в том, чтобы обеспечить формирование правильной осанки, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, формирование представлений об актерском мастерстве.

Изучение курса внеурочной деятельности «Ритмика» в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля;
- воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;
- самоопределение ребёнка.

Для достижения поставленных целей в 1 классе необходимо решение следующих задач:

- дать представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
- использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и балетного танцев, воспитать культуру движения;
- увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Нижеуказанные пособия позволяют организовать методическое обеспечение курса внеурочной деятельности «Ритмика и танец» в 1 классе:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат.» - М.:ТЦ Сфера, 2009г.
2. Затымина Т.А., Стрепетова Л.В. учебно-методическое пособие «Музыкальная ритмика» - М.:Издательство «Глобус» 2009г.

Данная рабочая программа состоит из 3-х разделов:

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
3. Тематическое планирование.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Учащиеся научатся:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организационно;
- под музыку приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по заду в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять ритмические комбинации на высоком уровне, развивать музыкальность (формировать музыкальное восприятие, представление о выразительных средствах музыки), развивать чувства ритма, уметь характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

К числу планируемый результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- формирование внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям;
- наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям;
- развитие эстетического вкуса, культуры, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты:

регулятивные:

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- умение в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задания;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

познавательные:

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя;
- умение соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- умение выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- умение начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- технически правильное выполнение двигательных действий;

коммуникативные:

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- умение задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями.

Содержание работы.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основе его содержание составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы – развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец (народный, историко-бытовой, балльный, современный).
4. Беседы по хореографическому искусству.
5. Творческая деятельность.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты»

С первых уроков дети приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога – создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1-2 классов, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3-4 классов. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию восприятия музыки, развитию чувства ритма и лада, обогащению музыкально – слуховых представлений, развитию умений координировать движения с музыкой.

Раздел «Танцевальная азбука».

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического народно-характерного и эстрадного танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы - разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Раздел «Танец».

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и эстрадным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала;
- ритмические упражнения;
- разучивание танцевальных композиций.

На первых занятиях учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

Раздел «Беседы по хореографическому искусству»

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течение всего курса обучения; включают в себя лекции по истории русского и мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы познакомить учащихся с хореографическим искусством. Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

Раздел «Творческая деятельность».

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я- художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

Методы и методические приемы обучения

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использование слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью разрешаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связи, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшения выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально – ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышения ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Учебно-тематический план.

Номер раздела	Тема занятия	Класс
		1
1	Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» 1. Элементы музыкальной грамоты. 2. Музыкально – ритмические упражнения, гимнастика. 3. Построения и перестроения. 4. Слушание музыки. 5. Гимнастика.	10
2	Раздел «Танцевальная азбука» 1. Элементы классического танца. 2. Элементы народно – сценического танца.	8
3	Раздел «Танец» 1. Детские балльные и народные танцы. 2. Образные танцы (игровые). 3. Постановка танцевальной композиции.	8
4	Раздел «Беседы по хореографическому искусству» 1. История балета. 2. Танцы народов РФ.	3
5	Раздел «Творческая деятельность» 1. Игровые этюды. 2. Музыкально – танцевальные игры	4
ИТОГО:		33

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма организации внеурочной деятельности	Характеристика деятельности учителя	Характеристика деятельности учащихся	Формируемые умения и навыки
1.		Введение. Что такое ритмика.	Беседа, практическое задание.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	Слушать и анализировать, выполнять движения под музыку.	Установка на безопасный, здоровый образ жизни.
2.		Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Беседа, практическое задание.	Научить приучать учащихся к танцевальной технологии.	Знакомиться с основными танцевальными правилами.	Навык приветствия и постановки корпуса.
		Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Беседа, практическое задание.	Научить ритмично исполнять различные мелодии.	Выполнять задания, предложенные учителем.	Развитие музыкального слуха.
		Понятие о правой, левой руки, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса в стороны.	Беседа, практические задания.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	Выполнять задания, предложенные учителем.	Развитие координации.
		Поза исполнителя. Зритель, исполнить. Положение корпуса по отношению к зрителю. Ракурс.	Беседа, практическое задание.	Объяснить, как должен располагаться корпус относительно зрителя.	Выполнять задания, предложенные учителем.	Умение передвигаться по залу в разных ракурсах.
		Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	Беседа, презентация костюмов, экскурсия в костюмерную.	Познакомить с танцами народов РФ.	Изучать обычаи народов РФ.	Развитие эстетического вкуса, формирование гражданской позиции.
		Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	Практические задания.	Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки.	Выполнять задания, предложенные учителем.	Умение снимать напряжение.
		Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Беседа, практические задания.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.	Составлять небольшие танцевальные комбинации.	Умение выполнять задания.

	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	Практические задания.	Научить использовать различные предметы в ритмических упражнениях.	Выполнять задания, предложенные учителем.	Умение выполнять задания.
10.	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	Беседы, практические задания.	Разучить танцевальные элементы в форме игры.	Выполнять задания, предложенные учителем.	Умение выполнять задания.
11.	Этюдная работа. Игры. Понятие «пантомима».	Беседа, практические задания.	Дать понятие «пантомима». Рассказать об этюдной работе.	Дать понятие «пантомима». Рассказать об этюдной работе.	Умение выполнять задания, предложенные учителем.
12.	Упражнения для развития пластичности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Беседа, практическое задание.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.	Выполнять задания, предложенные учителем.	Умение пластично и мягко выполнять движения под музыку.
	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Беседа, практические задания.	Научить синхронно исполнять танцевальные упражнения.	Выполнять задания, предложенные учителем.	Умение координировать свои усилия.
	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Беседа, практические задания.	Разучить основные упражнения профилактики.	Соблюдать правила исполнения движения.	Умение координировать свои усилия.
	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Беседа, практические задания.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.	Правильно дышать, формирование осанки.	Умение координировать свои усилия.
	Упражнение для суставов. Разминка «Буратино».	Беседа, практические задания, игровые задания.	Провести небольшую профилактику суставов.	Самостоятельно выполнять упражнения для суставов.	Умение выполнять задания.
	Упражнения на расслабление мышц.	Беседа, практические задания.	Научить учащихся расслаблять мышцы.	Самостоятельно выполнять упражнения на расслабление мышц.	Умение координировать свои усилия.
	Этюдная работа. Пантомима. Игра	Беседа, практические задания,	Поиграть в различные игры, связанные с	Решение творческих	Умение выполнять

«Телефон», «Замри».	игровые задания.	этнодной работой.	задач.	задания.
Музыкальное движение. Темп, ритм.	Беседа, практические задания.	Научить определять темп музыки, ее ритм.	Слушать и анализировать музыкальное произведение.	Умение импровизировать под музыку.
Музыкально-танцевальная импровизация. Этюды: «кошка», «петух», «лошадка», «лягушка»	Беседа, практические задания, игровые задания.	Научить импровизировать под музыку. Развитие актерской выразительности.	Слушать музыку и подражать повадкам животных.	Умение импровизировать под музыку..
Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Беседа, практические задания.	Научить определять характер мелодии и подбирать движения под музыку.	Слушать и анализировать музыкальное произведение.	Умение характеризовать музыкальное произведение, двигаться под музыку.
Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Беседа, практические задания.	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.	Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.	Умение согласовывать музыку и движения.
Правила танцевального этикета.	Беседа.	Объяснить основные правила танцевального этикета.	Слушать и анализировать правила танцевального этикета.	Навык танцевального этикета.
Аэробика.	Практические задания.	Увлечь детей занятиями аэробики.	Выполнять задания, предложенные учителем.	Умение координировать свои усилия.
Понятие «размер», «музыкальная фраза».	Беседа, практические задания.	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.	Слушать и анализировать музыкальное произведение.	Умение соотносить движения с темпом музыкального произведения.
Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Игровые задания.	Развивать музыкальный слух.	Слушать и анализировать.	Умение согласовывать музыку и движения.
Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Практические задания.	Продолжать развитие музыкального слуха.	Прохлопывать ритмический рисунок в ладоши.	Умение начинать и заканчивать движение в соответствии со звучанием

музыки.

30.	Ритмические упражнения.	Практические задания	Научить ритмично исполнять различные упражнения.	Выполнять задания, предложенные учителем.	Умение координировать свои усилия.
31. 32.	Гимнастика Parter.	Беседа, практические задания.	Познакомить с партерной гимнастикой.	Выполнять задания, предложенные учителем.	Умение координировать свои усилия.
33.	Рисунок в танце: квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	Беседа, практические задания.	Рассмотреть и разучить основные рисунки в танце.	Выполнять задания, предложенные учителем.	Умение выполнять задания.

Материально – техническое обеспечение:

- хореографический класс,
- зеркала,
- музыкальный центр,
- ноутбук.

Пронумеровано, прошито

12 листа(ов)

Директор школы

Туфекчи

