

Краснодарского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8 г. Туапсе
муниципального образования Туапсинский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 29 августа 2015 г. протокол № 1
Председатель  С.С.Леонев



Рабочая программа **внеурочной деятельности**

Кружок «Ритмика»

Ступень обучения – начальное общее, 1 класс

Количество часов – 33 ч **Уровень** – базовый

Учитель – Гришина К.Н, Руднева М.В., Фока И.В.

Программа разработана на основе:

Программы «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой, 2008г, программы дополнительного образования детей "Гармония" (ритмика и пластика на сцене)" - автор-составитель - Никифоров П.А., 2010г.

1. Пояснительная записка к программе «Ритмика»

1.1. Место рабочей программы и её роль в системе обучения, развития и воспитания учащихся начальной школы и ее актуальность.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе программы «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой.

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

Актуальность данного курса состоит в том, что в процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Движение стимулирует процессы роста, развития и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Курс внеурочной деятельности «Ритмика» предназначен на работу с детьми 1 класса. Он посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

В соответствии с Базисным учебным планом в начальных классах на внеурочную деятельность, по курсу «Ритмика», **отводится 34 часа** (из расчета 1 час в неделю).

1.2. Цель рабочей программы «Ритмика» и ее задачи.

Цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи программы -

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- 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 основы 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.

1.3. Основные принципы реализации.

Данная Программа разработана в соответствии с требованиями современной дидактики начальной школы и предполагает особое содержание, кроме того она имеет одну важную особенность: она позволяет реализовать педагогическую идею формирования у школьников умения учиться - самостоятельно добывать и систематизировать новые знания.

В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

- ***принцип сознательности и активности***, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- ***принцип наглядности***, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные)
- ***принцип доступности***, который требует, чтобы перед обучающимся ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов.
- ***принцип систематичности***, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

1.4. Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения (как внеурочное занятие).

1.5. Вариативность программы.

Особенностью Программы является её вариативность. Учитель вправе - выбирать или менять предложенное Программой содержание, исходя из поставленной цели обучения и простроенных задач

- сам решать, какое количество часов отводить на изучение каждой из запланированных тем в рамках обучения

- сам увеличивать или уменьшать количество предложенных учащимся для выполнения в течение учебного года учебных проектов (индивидуальных, коллективных или групповых)

1.5. Формы и методы проведения занятий, использование эффективных и передовых технологий и дидактических средств.

Содержание программного материала, структура Программы и новые ФГОСы определяют некоторые особенности методики преподавания данного курса и кардинальные изменения в деятельности учителя, в выборе технологий и дидактических средств.

Формы организации внеурочных занятий: презентации, индивидуальная, групповая, коллективная деятельность.

В процессе обучения используются следующие **методы** организации внеурочной деятельности:

- *ознакомление* - создание общего предварительного представления, об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти обучающегося, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

- *разучивание, закрепление навыка* - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и обучающегося уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

- *совершенствование техники* - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять движения ритмически верно, в том числе в паре.

Применение таких методов, технологий и дидактических средств опирается на инициативность, самостоятельность, активность учащихся в ходе занятия ритмикой. При этом задача учителя сводится к тому, чтобы создать условия для их инициативы. Чтобы ребенок был инициативен, учитель должен отказаться от роли «носителя информации» и роли арбитра.

При таком обучении учитель выступает как помощник, сопровождающий собственный поиск учащихся.

На разных этапах занятия учитель выступает в различных ролевых позициях:

-фасилитатор - консультант. Побуждает к самостоятельному поиску задач и их решений. Владеет способами задавать вопросы. При этом создает атмосферу безопасного выражения учениками своего мнения.

-координатор. Помогает отслеживать движение поиска, связывая или противопоставляя отдельные высказывания, а также выполняет отдельные функции, например, очередность высказывания.

Все выше названные **позиции учитель** может выстраивать при условии владения им соответствующими средствами (и только тогда он сможет научить этому учащихся):

-**эмоциональные позиции** (позиции непонимающего, сомневающегося, внимательного слушателя);

-**игровые позиции** (герой - вдохновитель, заказчик, спорщик);

-**рефлексивные позиции** (Я-дерево, я - птичка, я - камень, я облако, я - взрослый и т. д.)

1.6. Формы оценки результатов.

- наблюдение;
- открытые занятия;
- показательные выступления.

2. Содержание программы внеурочной деятельности - «Ритмика».

1. **Введение. (1 час).** Роль ритмики в повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с хореографическим залом. Исполнение основных танцевальных правил – приветствие.
2. **Азбука музыкального движения (3 часа).** Знакомство с позициями ног. Роль разминки. Какие разминки бывают. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.
3. **Развитие умений ориентироваться в пространстве (11 часов).** Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.
4. **Развитие двигательных качеств под музыку (6 часов).** Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.
5. **Азбука танца (4 часа).** Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Танцы и пляски, народные игры-танцы
6. **Развитие творческих способностей (10 часов).** Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.
7. **Заключение (1 час).** Обобщение. Подведение итогов года. Открытое занятие.

2.1. Тематический план.

№	<u>Наименование (разделов, модулей) темы</u>	Всего часов	Количество часов	
			Аудиторных	Неаудиторных
2	Введение	1	1	
3	Азбука музыкального движения	3		3
4	Развитие умений ориентироваться в пространстве	11		11
5	Развитие двигательных качеств под музыку	6	1	5
6	Азбука танца	4	1	3
7	Развитие творческих способностей	10	1	9

8	Заключение	1		1
Итого		34	4	30

*2.3. Тематическое планирование с определением
основных видов деятельности обучающихся начального образования.*

№	Дата проведения			Тема урока Тип урока	Кол -во часо в	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся
	1 А	1 Б	1 В				
1. Введение (1 час)							
1				Беседа по технике безопасности при разучивании движений.	1	Роль ритмики в повседневной жизни человека. Техника безопасности.	-беседа о технике безопасности, танце и ритмике. Знакомство с хореографическим залом. -исполнять основные танцевальные правила, приветствия;
2. Азбука музыкального движения (3 часа)							
2				Позиции ног. Основные понятия.	1	Основные позиции ног в классическом стиле. Постановка корпуса.	- разучивание и исполнение движений разминки, - основные позиции рук и ног. - построение в шахматном порядке;
3				Позиции рук. Основные понятия.	1	Основные позиции рук в классическом стиле.	
4				Разучивание разминки.	1	Роль разминки. Какие разминки бывают.	
3. Развитие умений ориентироваться в пространстве (11 часов)							
5				Направления движения. Ход лицом и спиной.	1	Значение диагональной работе.	-исполнять выразительные танцевальные шаги: -анализировать понятие маленьких и больших прыжков по разным длительностям; -разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали; -крестное исполнение парами по прямой; -соблюдать расстояние между парами. -разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали;
6				Углы поворотов на носках.	1	Умения быстро менять направление и характер движения.	
7				Галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.	1	Положение фигуры по отношению к зрителю.	
8				Перестроения. «Линии».	1	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.	
9				Перестроения. «Змейка»	1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	

10				«Хоровод». Перекаты стопы.	1	Коллективная работа.	-подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций; -крестное исполнение парами по прямой; -соблюдать расстояние между парами.
11			Перестроения, «Шахматы»	1	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке		
12			Движения на развитие координации.	1	Значение общеразвивающих упражнений в танцевальном искусстве		
13			Ходьба с координацией рук и ног.	1	Танцевальные термины и точки.		
14			Бег и подскоки.	1	Работа в паре.		
15			Элементы асимметричной гимнастики.	1	Умения быстро менять направление и характер движения.		
4. Развитие двигательных качеств под музыку (6 часов)							
16				Упражнения на развитие тела под музыку.	2	Значение общеразвивающих упражнений в танцевальном искусстве	-исполнение и разучивание танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений;
17				Красота движений.	1	Понятие о характере музыки и его разнообразие.	
18				Упражнения для развития позвоночника.	1	Значение упражнений для развития позвоночника.	
19				Закрепление изученных упражнений.	1	Самостоятельная работа и правила поведения.	
20				Проверка ориентации. Танец «Стирка»	1	Восприятие и исполнение танцевальных игр.	
5. Азбука танца (4 часа)							
21				«Я – герой сказки». Любимый персонаж (имитация под музыку).	1	Инсценирование героев сказок и героев мультфильмов.	-исполнение танцевальных этюдов; -исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса; -исполнять работу индивидуально, и в коллективе; -основы и позиции народного экзерсиса. -коллективное исполнение и разучивание танцевальных элементов; - работа по кругу и по диагонали. -отработка движений по линиям.
22				Основные движения, переходы в позиции рук.	1	Элементы движений позиций рук.	
23				Элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка.	2	Элементы народных плясок.	

6. Развитие творческих способностей (10 часов)						
24			Музыкально-ритмические игры: «Коршун и курица»	1	Правила игры и техника безопасности.	-участвовать в совместной деятельности при воплощении музыкальных образов; -исполнять образно-игровые движения, раскрывающие образ, настроение или состояние. -исполнение простейших танцевальных элементов; -танцевальные шаги, подскоки вперед, назад, боковой и прямой галоп; -ритмично исполнять характер различных мелодий; -исполнение танцевальных этюдов: под веселую музыку; - игры на определение характера.
25			Музыкально-ритмическая игра: «Магазин игрушек».	1	Характер исполнения и импровизации образов с помощью мимических движений.	
26			Упражнения на выстукивание под музыку.	1	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	
27			Отработка упражнений.	1	Понятие о мышечном тоне.	
28			Закрепление изученного.	1	Проверка полученных знаний.	
29			Общеразвивающие упражнения.	1	Значение общеразвивающих упражнений в танцевальном искусстве	
30			Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).	1	Исполнять и разучить основные линии в танце. Понятия о танцевальных точках.	
31			Музыкально-ритмическая игра: «Я и мир вокруг».	1	Основные понятия импровизации.	
32			Многообразность и необычность движений. Игра «Волк и Заяц».	1	Понятие о координации.	
7. Заключение (1 час)						
33			Урок-смотр знаний.	1	Зачетное задание основные танцевальные термины и позиции, индивидуально. Исполнение танцевальных номеров	освоение сложных видов движений: шаг на припадании, переменный шаг, шаг польки, различные виды галопа, -освоение навыков актерского мастерства; -умение соревноваться и добиваться желаемого результата. -работа над артистичностью и выразительностью.

3. Предполагаемые результаты реализации программы.
3.1. Личностные результаты и метапредметные результаты.

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</p> <p>- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.</p> <p>- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</p> <p>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</p> <p>-соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;</p> <p>- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).</p> <p>- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности</p> <p>- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия ;</p> <p>-подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.</p>	<p>- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.</p> <p>- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</p> <p>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</p> <p>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</p> <p>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p> <p>- полученные сведения о многообразии танцевального искусства</p> <p>красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения.</p> <p>способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья</p>	<p>- необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев;</p> <p>танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты</p> <p>- работать с 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;</p> <p>- импровизировать;</p> <p>- работать в группе, в коллективе.</p> <p>- выступать перед публикой, зрителями.</p> <p>- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект</p> <p>-иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.</p>

3.2. Уровни воспитательных результатов.

Проектная деятельность	Воспитательные результаты		
	Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (2 уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (3 уровень)
Воспитание художественно-творческого потенциала личности ребенка путем совершенствования его танцевальных и музыкальных способностей в процессе саморазвития.	-первоначальные знания, умения и навыки, необходимые в художественно-творческой деятельности; - первоначальные навыки творческого сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	- первоначальный опыт организации самостоятельной творческой деятельности; - первоначальный опыт участия в коллективных мероприятиях (умения выражать себя в различных доступных для ребёнка видах творческой деятельности)	- мотивация к самореализации в самостоятельном творческом поиске; - личный опыт участия в художественных, оздоровительных и социально-образовательных проектах школьников в окружающем школу социуме.

4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

4.1. Технические средства обучения.

- ✓ Ноутбук
- ✓ Колонки
- ✓ хореографический класс
- ✓ Зеркала
- ✓ музыкальный центр
- Атрибуты к уроку: (скакалки, мячики, обручи, коврики, флажки)

4.2. Учебно - методическое обеспечение программы

Разработка занятий «Ритмика для малышей», «В гостях у феи», «Акробатика на уроке ритмики», «Урок джазового танца», «Лесная сказка», «В гостях у королевы танца».

4.3. Аудиоматериалы.

«Ритмическая мозаика» (1 часть) Музыкальная палитра 2009г.
 «Ритмическая мозаика» (2 часть) Музыкальная палитра 2009г.
 «Ритмическая мозаика» (3 часть) Музыкальная палитра 2009г/
 «Ритмическая мозаика» (4 часть) Музыкальная палитра 2009г.
 Музыка для балетных танцев. ALL TIMES/

5. Методические рекомендации.

Перед началом занятия детей нужно построить друг за другом в коридоре, «собрать их внимание» и затем они должны стройно войти в класс, используя различные виды ходьбы: танцевальный шаг (с оттягиванием носка), на носочках, на пятках, с высоким коленом.

Первостепенная задача педагога - преподавать ребенку элементы музыкального ритмического воспитания. Прежде всего, выучить красиво и осознанно двигаться под музыку. Для этого в качестве аккомпанемента больше всего подходит марш. Именно марш наиболее удобен для детского восприятия, так как это музыкальная форма с относительно несложным для начинающего счетом на четыре четверти.

Дети проходят по кругу и выстраиваются в линии. На первых занятиях педагог сам расставляет детей на места, позже дети рассчитываются на «первый, второй, третий» и выстраиваются сами. Когда они усвоят такой порядок, то отдельно рассчитываться уже не нужно - по ходу движения дети сами выстраиваются на свои места.

Выстроив детей в линии, педагог должен объяснить, что такое «линия» и «ряд», обратить внимание на интервалы между линиями и рядами.

Выстраивая детей в линии, педагог доводит до их сознания, что такое линия в танце, как она важна, правильные интервалы между танцующими создают ощущение гармонии танца, его чистоты и ясности.

Затем дети здороваются с педагогом.

Внимание всех детей должно быть сосредоточено на педагоге, который должен сначала сам показать движение. Детям надо объяснять даже самые элементарные подробности.

Поначалу долго задерживать внимание детей на одном упражнении не надо. Занятие не должно проходить однообразно, монотонно, в нем должно быть развитие, кульминация. Оно должно вызвать интерес у ребят. Из каждого раздела, интересного ребенку именно новизной, надо извлечь хотя бы малую пользу. Преподаватель сам должен решить, каковы пропорции каждого движения в течение 30 минут. С первого занятия музыкально-ритмические задания надо разнообразить, чтобы они оставались занимательными для учеников.

В предельно доступной форме вначале обучения на первых занятиях педагог должен объяснить детям, иллюстрируя игрой на музыкальном инструменте, что музыкальная фраза состоит из четырех тактов, а такты имеют свой счет: $\frac{4}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{2}{4}$ и т.д.

Основы музыкальной грамоты очень важны на первой стадии обучения детей. Двигаясь, они должны ощущать построение музыкальной фразы, схватывать характер счета. В дальнейшем это будет необходимо для исполнения танцевальных номеров.

После того как дети зашли в класс, можно задать различные упражнения, связанные с отсчетом ритма. Например, педагог дает такт, состоящий из четырех четвертей, дети должны каждые три четверти отбивать в ладоши, а четвертую четверть ждут, чтобы получилась пауза. Потом можно изменить ритмический акцент.

Усвоение счета должно стать для ребенка естественным, чтобы, участвуя в танце, он безошибочно мог вступить на указанную долю музыкального такта. Позже счет усложняется, используется канон, когда каждый вступает на две четверти позже предыдущего. Так можно добиться от ребенка собранности и, главное, умения концентрировать внимание.

Следующее упражнение первых занятий - прыжки. Все дети мечтают высоко и красиво прыгать, но прежде чем подойти к освоению сложнейших прыжков из классической вариации, нужно проделать много черновой работы. Прыжки требуют особой подготовки, не случайно их изучение приходится на конец занятия. Тогда-то и видно, насколько отработаны все движения. Дети любят прыгать и много прыгают в жизни, в своих играх. Но в хореографии надо прыгать особо - высоко и красиво. Это очень трудно. Чтобы сделать прыжки, надо соблюдать строгие правила. Начинается прыжок всегда с приседания и заканчивается также эластичным приседанием. Нелегко отработать его, нелегко добиться в воздухе положения хорошо подтянутого корпуса, до конца вытянутых ног, красивой позы. Сначала изучается подготовка к прыжкам – plie по VI позиции ног. Затем дети выполняют по одному прыжку на такт. Прыгать надо из затакта: на «и» присесть, на «раз» прыгнуть, на «два-три-четыре» делается plie. Затем выполняется по четыре прыжка на один такт, на второй такт - plie.

Сначала надо задавать прыжки на месте, затем с продвижением вперед, назад, потом в сторону и вокруг собственной оси.

Из таких простейших разновидностей прыжков складываются уже комбинации. После их изучения можно выполнять прыжки канонам.

Прыгать надо не на ступню, а на носок, легко, в сопровождении музыки среднего темпа, наиболее удобного для прыжков.

Очень важно научить детей перед исполнением любого заданного движения подумать, как оно должно быть правильно исполнено, а потом проанализировать свои ошибки. Проще добиться этого в отдельных элементах, сложнее - в танцевальных комбинациях.

Правильность, четкость, точность выполнения танцевальных элементов и элементов ритмики должны войти в подсознание ребенка, зафиксироваться в его мускульной памяти, стать рефлексом. Только тогда будут созданы нужные предпосылки к успешной работе над различными танцевальными номерами.

Обязательно нужно включать в занятия упражнения на координацию движений. Например, упражнение «Лесенка», когда поочередно руки кладутся на пояс, плечи вверх и спускаются вниз. Постепенно упражнения усложняются, увеличивается темп.

Сначала педагог показывает комбинацию, затем дети делают вместе с ним. А потом он должен добиваться от детей самостоятельного выполнения комбинации в нужном порядке и на соответствующую долю такта. Таким образом, любая комбинация способствует развитию внимания и двигательной памяти.

Занятия ритмикой носят не только обучающий и развивающий характер, но и воспитывают детей. Поэтому каждый ребенок должен знать, что каждое занятие обязательно, что пропускать занятие можно только из-за болезни или очень важных семейных обстоятельств.

6. Учебно-методическое обеспечение.

- Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (М., 2008)
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
- Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
- «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
- Роот З.Я. Танцы в начальной школе Практическое пособие М., Айрис Пресс, Айрис дидактика, 2007
- Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В.
- Учите детей танцевать. Учебно-методическое пособие. М., Владос 2002

Электронные ресурсы

- <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/programma-fgos-ritmika-dlya-uchashchihsya-1-h-klassov-na>
- http://easyen.ru/load/nachalnykh/rabochie_programmy/rabochaja_programma_po_ritmike_v_sootvetstvii_s_fgos_3_klass/458-1-0-7812
- http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,75312/Itemid,118/
- <http://purpeulybkatanec.webnode.ru/news/rabochaya-programma-po-ritmike-v-sootvetstvii-s-fgos-dlya-2-klassa/>
- <http://3klass.zapto.org/portugal/?query=&charset=utf-8>

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей начальных классов МБОУ СОШ № 8
от 28 августа 2015года № 1

_____ Андреева С.Н.

СОГЛАСОВАНО
Куратор начальной школы
_____ Рудновская Е.А.
28 августа 2015 года

