

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 77 с углубленным изучением
английского языка» г. Перми

Рабочая программа

Ритмика

1 класс

2022 – 2023 учебный год

Составитель программы:

Евдокимова Елена Валентиновна,
учитель физической культуры

Пермь 2022

Пояснительная записка

Настоящая программа составлена на основе программы «Ритмика и балльные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой, является адаптированной с выраженной художественно-эстетической направленностью. Предусматривает обучение с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, ориентирована на личностные интересы, потребности и способности ребенка, его самореализацию.

Актуальность программного обучения обусловлена необходимостью решения ряда проблем, в числе которых рост числа заболеваний среди учащихся за последние годы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации берегающего здоровье обучения.

Физические движения стимулируют процессы роста, развития и формирования организма, способствуют становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизируют деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживают и развивают их, способствуют 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.

Танцевальные движения под музыку учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

На занятиях обучающиеся знакомятся с элементами музыкальной грамоты, изучают в движении средства музыкальной выразительности (темп, ритм). Ритмические упражнения развивают координацию движений, быстроту реакции, корректируют нарушения осанки и пр., укрепляют мышцы и связки. Танцевальные движения помогают ребенку раскрепоститься, побывать актером, обрести уверенность в себе.

Одним из приоритетных направлений в решении проблемы воспитания молодого поколения является эстетическое развитие детей. Хореографическое творчество занимает одно из ведущих мест в процессе успешного художественного и нравственного воспитания, развивает художественный вкус и любовь к прекрасному.

В основе танцев лежит музыка, ее восприятие, эмоциональный отклик. Движение используется как средство более глубокого проникновения и понимания музыкального искусства.

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки на занятиях танцами, ребенок овладевает двигательными навыками и умениями, приобретает опыт творческого

осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения, развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение, способность к импровизации в движении под музыку.

Кроме всего прочего, представленная программа развивает интеллектуальные способности, расширяет кругозор, ориентирована на мотивацию познавательной деятельности детей. В процессе сотворчества с педагогом осваиваются положительный социальный опыт, социальные роли и установки, вырабатывают ценностные ориентации.

Настоящая программа взаимосвязана с другими учебными предметами (математика, физкультура, музыка, искусство и др.), являясь яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний, умений и навыков на практике.

Материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений, становятся явления общественной жизни, предметы ближайшего окружения, природные явления.

По построению занятия и по его насыщенности тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждое занятие имеет конкретную цель – тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и уроки физкультуры, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями. Учащиеся усваивают понятия «ритм», «счет», «размер» и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направление движения», «доли счета» ($1/4$, $2/4$, $3/4$ и т.д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления заимствованы из математики.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению, обучающиеся знакомятся с историей создания танца, в котором находят свое отражение уклад и обычаи, характер и темперамент народа, этноса.

Иностранные языки также находят свое применение. Все названия шагов и фигур в бальных танцах звучат на английском языке, классический танец оперирует французскими понятиями.

Планируемые результаты для обучающихся 1 класса.

Личностные результаты:

- ответственность за личный результат;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России;
- осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, культуре, гражданской позиции, к истории, культуре, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

Предметные результаты:

- знание хореографических терминов и понятий;
- знание истории возникновения изучаемых танцев;
- знание основных позиций народного, классического, балльного танцев;
- умение выразительно двигаться под музыку, импровизировать;
- исполнение танцев в соответствии с программой ступени обучения;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно выполнять упражнения на координацию, гибкость, растяжку;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план 1 класс

Раздел	Тема	Количество часов	
		Теория	Практика
Вводное занятие		1	
1. Азбука музыкального движения	1.1. Развитие ритмического восприятия		2
	1.2. Развитие музыкальности		2
	1.3. Минутка фантазии		1
2. Развитие пластики тела	2.1. Упражнения на формирование правильной осанки		2
	2.2. Упражнения на координацию		2
	2.3. Упражнения на пластику		1
3. Танцевально-ритмическая гимнастика	3.1. Общеразвивающие упражнения		2
	3.2. Виды шага, бега, прыжков		2
	3.3. Изучение позиций		1
4. Изучение танцев	4.1. Бесконечная полька		2
	4.2. Летка-енька		2
	4.3. Вальс «Дружба»		2
	4.4. Школа		3
Итоговое занятие			1
Итого:		1	24

Содержание программы

Вводное занятие

ТЕОРИЯ. Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях и в образовательной организации.

ПРАКТИКА. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство» (Приложение 1).

Раздел 1. Азбука музыкального движения

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

ПРАКТИКА. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу», танец «Бесконечная полька»

Тема 1.1. Развитие ритмического восприятия

ТЕОРИЯ. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

ПРАКТИКА. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки. Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 1.2. Развитие музыкальности.

ТЕОРИЯ. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, полька. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

ПРАКТИКА. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песня, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 1.3. Минутка фантазии

ТЕОРИЯ. Виды музыкальных размеров танцев. Паузы в движении и их использование.

ПРАКТИКА. Игра на создание образов.

Раздел 2. Развитие пластики тела

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме (Приложения 1, 2).

Тема 2.1. Упражнения на осанку

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

ПРАКТИКА. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 2.2. Упражнения на растяжку

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тонусе. Разнонаправленное растяжение.

ПРАКТИКА. Основы гимнастики. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений - вращения в суставах (стопа, колено, бедро). Укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 2.3. Упражнения на пластику

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

ПРАКТИКА. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным,

прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Раздел 3. Танцевально-ритмическая гимнастика

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения

ТЕОРИЯ. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

ПРАКТИКА. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 3.2. Виды шага, бега, прыжков

ТЕОРИЯ. Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

ПРАКТИКА. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полу пальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения

рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой (Приложение 1, 2).

Тема 3.3. Изучение позиций

ТЕОРИЯ. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

ПРАКТИКА. Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. plié – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plié по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato (Приложение 1, 2). Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plié и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

Раздел 4. Изучение танцев

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: история, музыкальный размер.

ПРАКТИКА. Изучение ритмически простых линейных и парных танцев.

Итоговое занятие

ПРАКТИКА. В конце учебного года проводится концерт для родителей (показ всех изученных танцев).