

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснополянская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Краснополянская СОШ»

Медведева Л.Р.

Приказ № 47 от 31.08.2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РИТМИКА И ТАНЕЦ»

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 11 - 12 лет
Срок реализации: 1 год.

Разработчик:
Бугай Ольга Эриховна

с.Красная Поляна
2023г.

1. Пояснительная записка

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Актуальность программы сегодня осознаётся 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.

Программа «Ритмика и танец» 5-6 классы составлена 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»

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.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения

школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении различных школьных мероприятий. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Особенностью программы является то, что, программа включает в себя изучение 3 направлений танцевального искусства: балетного, современного и народного, который, в свою очередь, воспитывает в учащихся уважение к национальным традициям.

Оригинальность данной программы – это творческое мышление учащихся. В каждом классе отведено время на то, чтобы учащиеся не только учились определенным движениям и танцам, но и могли изложить свои мысли на «паркете».

Программа достаточно вариативная и позволяет проявить индивидуальный творческий подход.

Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных праздниках, что вносит в процесс обучения работу на результат.

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Танцевальные упражнения
4. Танцы различных направлений

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Условия реализации

Программа рассчитана на 1 года обучения — 4,5 часа в неделю (162 ч.)

Общая характеристика учебного предмета

Задачи программы решаются через овладение учащимися разнообразными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, прыжков, подскоков, гимнастических и танцевальных упражнений.

Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус. Музыкально - ритмическая деятельность способствует формированию чёткости, точности движений, что сказывается на всей учебной деятельности школьников.

Ритмические упражнения проводятся обычно в начале урока, являясь организующим моментом. Они включают гимнастическую ходьбу, бег, подскоки с хлопками и без них, переноску предметов и служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для выработки осанки, исправление таких недостатков, как косолапость, шаркающая походка и т. На занятиях используются упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации: шаги и прыжки через обруч, палку или качающийся канат, повороты на пальцах, бег между кеглями. Упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять, стоя на обеих ногах или на одной ноге, с открытыми, а затем с закрытыми глазами, используют в заключительной фазе занятия, так как они содействуют успокоению, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве, закалять волю.

Упражнения и сопровождающие их музыкальные ритмы используются в порядке постепенного усложнения, строятся на чередовании различных музыкальных сигналов: громкое и тихое звучание; различение по высоте тона (движение в противоположных направлениях) и т.п. При этом у детей вместе с воспитанием наблюдательности и внимания развивается быстрота реакции. На занятиях полезно использовать мячи, шары, флажки и тому подобные предметы, а так же гимнастическую скамью (широкую, узкую), шведскую стенку и т.д.

Упражнения на ориентацию в пространстве помогают детям ориентироваться в пространстве.

Используемая музыка должна быть доступна детям, ярко ритмична, мелодична.

Для успешной работы чрезвычайно важно тщательно подбирать музыку, чтобы дети смогли выполнять такие подражательные движения, как, например, «маятник», «деревья под ветерком», «полёт птиц» и т.п.

На занятиях ритмической гимнастикой дети исполняют отсроченные движения: несколько групп учеников выполняют одни и те же движения (например, ходьба вдоль стен, «змейкой», по кругу и т.п.), однако группы вступают в действие через определённые интервалы и строго ведут свою «партию». Исполнение отсроченных движений повышает чувствительность к ритму, развивает внимание. Дети легче овладевают этими упражнениями, если вместе с движениями поют.

В занятия включаются и отрабатываются отдельные танцевальные упражнения. Овладевая простыми танцевальными движениями, воспроизводя их, дети приучаются различать разнохарактерные части музыкального произведения, передавать пластикой их содержание, точно начинать и заканчивать движение.

Следует добиваться, чтобы дети овладели способностью свободно и непринуждённо двигаться в танце. Вместе с двигательными навыками они должны усвоить термины шагов.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляется на занятиях физкультурой и музыкой. На уроках ритмики происходит дальнейшее практическое освоение этих понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей», движения к определённой цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нём.

Упражнения с предметами (обручами, шарами, мячами, лентами и т.д.) развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций как мышление, внимание, память, восприятие. Организующее начало музыки, её ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личные 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 в различных ситуациях
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Учащиеся должны знать:

- термины: определяющие характер музыки; связанные с различными перестроениями;

- название различных танцевальных шагов

- правую, левую стороны тела и пространства;

- названия шагов ,танцев и различия между ними

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному (по два), рассчитываться на первый, второй, третий, для последующего построения в 2-3 колонны, шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне и в концентрических кругах; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки;

- выполнять движения и упражнения с предметами и без них под музыку по 2/4 и 4/4;

- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;

- повторять простейший ритмический рисунок;
- начинать и заканчивать движения в соответствие со звучанием музыки;
- соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять игровые и танцевальные движения;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа;
- передавать ритмический рисунок знакомых песен и мелодий;
- участвовать в показательных выступлениях;

Календарно-тематическое планирование 5-6 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2		Разминка.	1
3-4		Общеразвивающие упражнения.	2
5-9		Танец «Джайв».	5
10-11		Разминка.	2
12		Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	1
13-14		Танец «Джайв» — танцевальные комбинации	2
15		Участие в новогоднем представлении	1
16-17		Общеразвивающие упражнения.	2
18-20		Разминка.	2
21		Упражнения на развитие координации.	1
22-26		Танец «Фигурный вальс»	5
27		Разминка.	1
28		Упражнения на улучшение гибкости.	1
29-35		Танец «Фигурный вальс» по линии танца	5
36		Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
37-39		Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	36
40-42		Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	
43-45		Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	
46-48		Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	
49-51		Понятие о рабочей и опорной ноге.	
52-55		Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад,	

	галоп.
56-58	Ритмическая схема. Ритмическая игра.
60-62	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.
63-65	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.
66-69	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.
70-72	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.
73-75	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.
76-79	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.
80-83	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.
84-87	Танцевальный элемент «Марш».
88-90	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».
90-97	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.
98-105	Русский народный танец «Полька».
106-1113	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гарможка».
114-119	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.
120-140	Бальный танец «Вальс».
141-144	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.
145-154	Аэробика.
155-158	Гимнастика Parter.

159-160	Упражнения на расслабление мышц.
161-162	Игровые двигательные упражнения с предметами.

СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальные средства:

- учебный кабинет, актовый зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Н.Базарова.В.Мей. Азбука классического танца — М. «Искусство»
1964г.

С.И.Гальперин. Анатомия и физиология человека. Возрастные особенности с элементами школьной гигиены.

И.В.Лифиц. Ритмика — М. 1999г.

Ю.Е.Соколовский. Основы педагогики бальной хореографии.
Учебное пособие — М. 1976г.

Алекс Мур – Бальные танцы

В.Ю.Никитин. Модерн-джаз танец: История.Методика.Практика – М.:
Издательство «ГИТИС», 2000г.

О.В.Ерохина. Школа танцев для детей. Серия «Мир вашего ребёнка» — Ростов н/Д:
Феникс, 2003г.

Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. Москва. 2004
год.

