

1. Пояснительная записка

Общая характеристика

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно-ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности «Спортивная ритмика». Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм является «Спортивная ритмика», которая является новым, интересным, привлекательным как для самих обучающихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях. Благодаря широкой доступности, спортивная ритмика является эффективным средством развития спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. Спортивная ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Спортивная 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 спортивной ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. Применение в общеобразовательной организации методик данного вида спорта гарантирует обучающимся правильное развитие

функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

В работе используются программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец"

Цель - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи:

- приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования;
- укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;
- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала;
- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Спортивная ритмика»;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях танцами.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом во 2- классе по курсу «Спортивная ритмика», отводится 34 часа (из расчета 1 час в неделю). Программа рассчитана на 1 год обучения (как занятие внутри предметного образовательного модуля в рамках уроков физической культуры).

2. Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты

- формирование музыкальной культуры, активизации музыкального восприятия, мышления, воображения и других психических процессов учащихся;
- формирование ощущения свободы движений в передаче музыкально-образного содержания и характерных особенностей музыки;
- развитие инициативы и самостоятельности в выполнении творческих заданий по созданию музыкальных этюдов на основе сформированных движений;
- развитие у детей пространственного воображения в творческих заданиях по созданию музыкально-ритмических игр, этюдов, танцевальных композиций.

Метапредметные результаты

• Регулятивные:

- принимать учебную задачу и следовать инструкции учителя;
- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами и инструкцией учителя;
- эмоционально откликаться на музыкальную характеристику образов героев музыкальных сказок и музыкальных зарисовок;
- выполнять действия в устной форме;
- осуществлять контроль своего участия в разных видах музыкально-ритмической деятельности;

- понимать смысл инструкции учителя и заданий, предложенных в музыкально-ритмических упражнениях, композициях, танцах, играх, импровизациях;
- выполнять действия в опоре на заданный ориентир;
- выразительно выполнять музыкально-ритмические движения.

Познавательные:

- осуществлять поиск нужной информации, используя материал и сведения, полученные от взрослых;
- расширять свои представления о музыке и средствах музыкальной выразительности, теоретических знаниях;
- пространственные ориентации в способах решения исполнительской задачи;
- использовать простые символические варианты музыкальной записи, в том числе карточки ритма;
- читать простое схематическое изображение рисунка танца;
- различать условные обозначения сравнивать разные части музыкального текста;
- осуществлять поиск дополнительной информации о танцах, эпохе и т.д.

Коммуникативные:

- использовать простые речевые средства для передачи своего впечатления от музыки;
- исполнять музыкально-ритмические движения, танцы со сверстниками;
- учитывать настроение других людей, их эмоции от восприятия музыки;
- принимать участие в коллективных импровизациях, инсценировках;
- следить за действиями других участников в процессе коллективной музыкально-ритмической деятельности;
- контролировать свои действия в коллективной работе и понимать важность их правильного выполнения (от каждого в группе зависит общий результат).
- выражать свое мнение о музыке и танцах в процессе работы над исполнением музыкально-ритмических движений.

Предметные результаты:

- эмоциональное восприятие музыки разнообразного содержания, различных жанров;
- умение различать и эмоционально откликаться на музыку разных жанров: песню, танец, марш; воспринимать их характерные особенности;
- умение эмоционально выразить свое отношение к музыкальным произведениям доступного содержания;
- различать жанры народной музыки и основные ее особенности;
- размышлять и рассуждать о характере музыкальных произведений, о разнообразии чувств, передаваемых в музыке;
- передавать содержание музыки, ее образа и характерные особенности танцев, упражнений в движении;
- выражать свои эмоции в музыкально-ритмической деятельности;
- передавать характерные особенности танцев в коллективном исполнении;
- воспринимать темповые, динамические особенности музыки; различать простые ритмические группы;
- сопоставлять музыкальные особенности народной и профессиональной музыки;
- выразительно и ритмично двигаться под музыку разного характера, передавая смену настроения в движении.

3.Содержание программы

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны сдвиганиями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывайте и притопывания несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Притопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полу пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружинные, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полу присядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

4. Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Разделы программы	Всего часов	Из них контрольные работы
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	
2	Разминка.	1	

3	Общеразвивающие упражнения.	1	
4	Общеразвивающие упражнения.	1	
5	Танец «Полька».	1	
6	Танец «Полька».	1	
7	Танец «Полька».	1	
8	Танец «Полька».	1	
9	Танец «Полька».	1	
10	Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1	
11	Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1	
12	Разминка.	1	
13	Движения по линии танца.	1	
14	Движения по линии танца.		1
15	Танец «Вару – Вару».	1	
16	Танец «Вару – Вару».	1	
17	Танец «Вару – Вару».	1	
18	Танец «Вару – Вару».	1	
19	Танец «Вару – Вару».	1	
20	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1	

21	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1	
22	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1	
23	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1	
24	Разминка.	1	
25	Общеразвивающие упражнения.	1	
26	Танец «Диско».	1	
27	Танец «Диско».	1	
28	Танец «Диско».	1	
29	Танец «Диско».	1	
30	Танец «Диско».	1	
31	Разминка.	1	
32	Движения по линии танца.	1	
33	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1	
34	Урок-смотр знаний	1	1
	ИТОГО	34	

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

- простые бытовые шаги на каждую четверть;

- шаги на полу пальцах;
- шаги с вытянутого носка;
- шаги на пятках;
- сочетание шагов на пятках и носках;
- шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);
- подъем на полу пальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
- приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полу выворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;
- сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем выполняется с продвижением на легком беге);
- шаг в сторону с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- шаг вперед с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- шаг в сторону и точка (*тэн*) – удар носком об пол без переноса веса тела (*раз-два*);
- шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (*раз-два*);
- три шага в сторону и кик (*раз-два-три-четыре*);
- три шага в сторону и тэп с хлопком (*раз-два-три-четыре*);
- «пружинка» с шагом (*на затакт* – присесть, *раз* – шагнуть вправо, выпрямляя колени, *и* – присесть, *два* – приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени);

- прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;
- прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;
- прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;
- бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);
- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;
- мелкий бег на полу пальцах;
- подскоки на месте с поворотом вправо, влево.

Движения по линии танцев:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танца;

- направление движения;
- углы поворотов.

Упражнения на улучшение гибкости. Закрепляются знания и навыки.

3. Диско танцы

1. Танец «Полька»

- галоп по линии танца;
- подскоки по линии танца;
- «Полька» по линии танца;
- хлопушки и прыжки.

2. Танец «Диско»

- шаг-приставка в сторону (вперед, назад);
- пружинка;
- «треугольник»;
- боковое;
- дорожка вперед;
- дорожка назад;
- приседание по II позиции;
- движения рук.

4. Музыкально-ритмическая игра

«Я - герой любимой сказки»

Выявляются творческие возможности учащихся.

Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце.

Импровизация сказки.

5. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года

Рекомендации по подбору музыкальных произведений

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- популярные детские песни.

Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Полька», «Вару-вару».

Знания и умения

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- уметь координировать движения;
- уметь ориентироваться в танцевальном классе;
- уметь танцевать в заданном темпе.

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

технические средства обучения (компьютер, мультимедийная установка)

музыкально-дидактические пособия (видеозаписи, музыкально-дидактические игры)

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.

