

Приложение __ к основной общеобразовательной программе
основного общего образования,
утверждённой приказом директора
МКОУ «Тельмановская СОШ»
от __.__.20__ №__-ОД

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Тельмановская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа

Кружка

«Ритмика-аэробика»

для учащихся 1-4 классов

Составила:
учитель дополнительного образования
Гацко В.Е.

2021-2022 учебный год

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3-4
2. Цели и задачи программы.....	4-5
3. Принципы обучения	5
4. Методы.....	5-6
5. Содержание программы.....	7-10
6. Ожидаемые результаты	9-10
7. Материально-техническое обеспечение	11
8. Список литературы	11
9. Тематическое планирование	12-13

Пояснительная записка

Актуальность.

В современном мире невероятные обороты набирает интернет, который заменяет подрастающему поколению практически реальную жизнь: путешествия, друзей, общение, книги. Гораздо проще и удобнее общаться «через ширму», сидя за экраном компьютера или телефона. Дети теряют подвижность, у них развивается гиподинамия, ослабляется мышечный тонус и, как следствие, появляется букет болезней, связанных с малоподвижным образом жизни.

Программа «Ритмика» 1-4 классы составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. Данная программа «Ритмика» 1-4 классы составлена на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г..

Формы и режим занятий.

Программа составлена на основе оздоровительно-развивающей программы «Са-Фи-Дансе» Ж.Е. Фирилевой и Е.Г.Сайкиной по танцевально-игровой гимнастике и направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей. В программе «Са-Фи-Дансе» представлены различные разделы, но основными являются *танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.*

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: *игроритмика, игрогимнастика и игротанец.* Нетрадиционные виды упражнений представлены: *игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями.* Раздел креативной гимнастики включает: *музыкально-творческие игры* и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Освоение содержания рабочей программы направлено на естественное развитие организма ребенка, морфологическое и функциональное совершенствование его отдельных органов и систем, благодаря увеличению двигательной активности ребенка в режиме дня.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о

танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства со второго по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы. Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 7-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Цели и задачи обучения.

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

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи курса:

1. дать детям 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;
2. 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;
3. 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;

4. обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;

5. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;

6. увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Принципы обучения. Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализацию дидактических принципов. *Принципы сознательности* и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу. *Принцип наглядности* помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений. *Принцип доступности* требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному. *Принцип систематичности* предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Методы и методические приемы обучения. В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы. Метод использования слова — универсальный метод обучения. с его помощью решаются 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, объяснение, 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.

Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

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 связки, 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, улучшение 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 повышении 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.

Содержание программы.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет 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. Ритмико-гимнастические упражнения. 3. Язык танца.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

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, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения». Этот раздел включает изучение музыкальных и танцевальных терминов, их «применение», упражнения на развитие силовой выносливости и гибкости, музыкальности. Также, упражнение на развитие слуха, воображения.

Раздел «Язык танца» изучает особенности классических, народных плясок, исторических и современных балльных 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.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии. Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений

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

Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся 4 раза в неделю (136 часов в год).

Танцевально-ритмическая гимнастика. Игроритмика. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «пуги». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. *Акробатические упражнения.*

Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры. Танцевальные шаги.

Ритмические и бальные танцы Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов. Ритмические и бальные танцы.

Хореографические упражнения. Русский поклон. "Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее. Танцевальные шаги.

Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с

наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения программы.

В результате освоения предметного содержания предлагаемого курса ритмики у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных) позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

Личностными результатами являются:

- формы проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе, правила игрового общения, правильного отношения к собственным ошибкам, к победе, поражению;
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели, соблюдать правила поведения, правильно взаимодействовать с партнерами по команде;
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности;
- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.

Метапредметными результатами являются:

- формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).
- о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- применять полученные сведения о многообразии танцевального искусства, красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения;
- выполнять музыкально-ритмических движения, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.

Предметными результатами являются:

- необходимые сведения о многообразии танцев, особенностях танцев народов мира, народных танцев; танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты;
- умение работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца; основные движения: ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;
- импровизировать; работать в группе, в коллективе, выступать перед публикой;
- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект, иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

Предметные результаты :

Уметь:

- ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;
- хлопать и топать в такт музыки;
- в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).
- выполнять простейшие построения и перестроения;
- исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.
- передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.).
- исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения
- хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой,
- владеть основами хореографических упражнений этого года обучения; исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Знать: о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики, основные танцевальные позиции

Знать: правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами, владеют навыками по различным видам

передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.

.Знать: о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Материально-техническое обеспечение

Занятия могут проводиться как в музыкальном, так и в физкультурном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

Также требуется:

- магнитофон
- компакт – диски, флеш -носитель
- декорации (для проведения сюжетных занятий)
- костюмы
- отличительные знаки, эмблемы, жетоны.
- грамоты, значки, медали.(для подведения итогов занятий и награждения)
- атрибуты: булавы, обручи, мячи разных размеров, скакалки и т.д.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка.- М.,1993.
2. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 1983
3. Васильева Т.К. Секрет танца.-СПд., 1997.
4. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.- Л.,1991.
5. Дубровский В.И. Лечебная физкультура: Учебник для вузов. – 1999
6. Казакевич Н.В. Сайкина Е.Г. , Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие.- СПб , 2001.
7. Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика. Серия «Панацея». Ростов н\Д., 2000
8. Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребёнок учиться говорить. Пальчиковый игротренинг. –СПб., 1998.
9. Страковская В.Л.300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.-М.,1994.
10. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб , «Детство-Пресс», 2007
11. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей школьного возраста: Учебное пособие\ Под ред. А.И.Федорова. – Челябинск, 1996.

Календарно-тематическое планирование
(группа 1 (1-2класс) и группа 2 (3-4класс))
Из расчета занятий 2 раза в неделю по 2 часа
68 занятий и 136 рабочих часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата по факту
	раздел 1: ритмика. Элементы музыкальной грамоты.	20		
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	2	02.09\01.09	
2-4	Разминка. Разучивание позиций рук и ног	6	06.09\03.09 09.09\08.09 13.09\10.09	
5-6	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Общеразвивающие упражнения	4	16.09\15.09 20.09\17.09	
7-8	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. Ритмико-гимнастические упражнения	4	23.09\22.09 27.09\24.09	
9-10	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	4	30.09\29.09 04.10\01.10	
	Раздел 2: ритмико-гимнастические упражнения	64		
11	Разминка. Понятие о рабочей и опорной ноге. Музыкальный этюд «Пружинка»	2	07.10\06.10	
12	Понятие «шаг» 45*,90*,180*. Растяжка.	2	11.10\08.10	
13-14	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	4	14.10\13.10 18.10\15.10	
15-16	Первый танцевальный элемент «квадрат», «крест»	4	21.10\20.10 25.10\22.10	
17-19	Общеразвивающие упражнения. Гимнастические элементы	6	28.10\27.10 01.11\29.10 08.11\03.11	
20	Упражнения на координацию движений	2	11.11\05.11	
21-23	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	6	15.11\10.11 18.11\12.11 22.11\17.11	
24-25	Три подразделения в танце и музыке. Общие понятия	4	25.11\19.11 29.11\24.11	
26	Марш. Понятие о марше. Ритмический счет	2	02.12\26.11	
27	Три «кита» в музыке. Песня и танец	2	06.12\01.12	
28-31	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	8	09.12\03.12 13.12\08.12 16.12\10.12 20.12\15.12	
32	Танцевальный бег. Упражнения для профилактики плоскостопия	2	23.12\17.12	

33-35	Тройной шаг. Шаги в танце. Упражнения на ориентацию в пространстве.	6	27.12\22.12 30.12\24.12 10.01\29.12	
36	Урок-игра «ловушка», «выйди из строя»	2	13.01\12.01	
37-39	Танец с предметом в руке	6	17.01\14.01 20.01\19.01 24.01\21.01	
40-42	Игровые двигательные и танцевальные упражнения с предметами	6	27.01\26.01 31.01\28.01 03.02\02.02	
	Раздел 3: Язык танца	52		
43-44	Гимнастика. Parter	4	07.02\04.02 10.02\09.02	
45-47	Игровые двигательные и танцевальные упражнения с предметами.	6	14.02\11.02 17.02\16.02 21.02\18.02	
48-49	Аэробика.	4	24.02\25.02 28.02\02.03	
50	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Знакомство с элементами классического танца	2	03.03\04.03	
51-53	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	6	10.03\09.03 14.03\11.03 17.03\16.03	
54-56	Простейшие фигуры в танце. Танец в группе	6	21.03\18.03 24.03\23.03 28.03\25.03	
57-59	Современные спортивные танцы	6	04.04\06.04 07.04\08.04 11.04\13.04	
60-61	Фигуры в танце: квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка. Танцы на основе этих фигур (хоровод, ручеек, полька, кадрили)	4	14.04\15.04 18.04\20.04	
62	Спортивный танец (аэробика, брейк)	2	21.04\22.04	
63-65	Эстетическая гимнастика	6	25.04\27.04 28.04\29.04 05.05\04.05	
66-67	Этюдная работа	4	12.05\06.05 16.05\11.05	
68	Заключительное занятие: показательные выступления	2	19.05\13.05	
	Итого занятий часов	68 136ч		