

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РУССКО-ТАТАРСКАЯ ШКОЛА №111»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по танцевальной ритмике «Топ-топ, каблучок»
Мухаметзяновой Г.Н.
на 2021-2022 учебный год

Казань, 2021

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.

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 детских утренников. 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

.Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем. Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Планируемые результаты

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. **Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.** Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

- **регулятивные**
 - ✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
 - ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

- ✓ накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- ✓ **наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности**
- **познавательные**
- ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
Учащиеся должны уметь:
 - ✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
 - ✓ под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
 - ✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
 - ✓ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
 - ✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
 - ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
 - ✓ выполнять игровые и плясовые движения;
 - ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
 - ✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- **коммуникативные**
 - ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;
 - ✓ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций
 - ✓

Предметные результаты.

Выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Содержание изучаемого предмета

1. Введение. Что такое «Ритмика»? Основные понятия. (1ч.)

Цели и задачи:

- беседа о изучаемом предмете, беседа о культуре поведения, внешнем виде на уроке. Основные задачи на учебный год. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном зале, на сцене.
- беседа «Танец приносит радость».

2. Разминка. Поклон. (1ч.)

Цели и задачи:

- совершенствовать умение детей двигаться в соответствии с характером мелодии;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно- двигательного аппарата;
- воспитывать творческую фантазию.

1. Поклон.

2. Повторение: общеразвивающие упражнения.

3. Упражнения для развития силы:

- для рук и плечевого пояса;
- для мышц и ног и стоп;
- для мышц живота;
- для мышц спины и туловища.

3. Постановка корпуса. (1ч.)

Цели и задачи:

- научить детей держать осанку,исполнять отдельные движения;
- развивать выразительность и музыкальность;
- научить создавать творческую обстановку.

1. Общеразвивающие упражнения на прямую осанку.

2. Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногам.

3. Основные движения туловищем и головой.

4. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

5. Танцевальные движения: полуприседания, подъёмы на носки, пружинка.

4-5. Позиции рук, ног. Основные правила. (2ч.)

Цели и задачи:

- научить детей правильно раскрывать руки в позиции и ставить в позиции ноги.;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно- двигательного аппарата;
- воспитывать творческую фантазию.

1. Повторение: общеразвивающие упражнения.

2. Позиции рук, ног.

3. Упражнения для развития силы:

- для рук и плечевого пояса;
- для мышц и ног и стоп;
- для мышц живота;
- для мышц спины и туловища.

4. Творческое задание «Составь комплекс движений».

6.Общеразвивающие упражнения. (1ч.)

Цели и задачи:

- начать разучивание упражнений для развития силы;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно - двигательного аппарата;
- воспитывать силу и выносливость;

1. Комплекс ритмических движений.

2. Составление полного комплекса ритмических движений.

3. Музыкально- подвижное задание на определения характера музыкального произведения. Дети прослушивают музыкальное произведение, а затем изображают в движениях те образы, которых композитор изобразил в музыке.

4. Танцевальные движения под разные танцевальные мелодии.

7. Ритмико-гимнастические упражнения.(1ч)

Цели и задачи:

- совершенствовать умение детей двигаться в соответствии с характером мелодии;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно- двигательного аппарата;
- воспитывать творческую фантазию.

Ритмико-гимнастические упражнения

2. Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногам.
3. Основные движения туловищем и головой.
4. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
5. Танцевальные движения: полуприседания, подъёмы на носки, пружинка.

8. Движения на развитие координации. Бег, подскоки.(1ч)

Цели и задачи:

- совершенствовать умение детей двигаться в соответствии с характером мелодии;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно- двигательного аппарата;
- воспитывать творческую фантазию.

Ритмико-гимнастические упражнения

2. Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногам.
3. Основные движения туловищем и головой.
4. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
5. Танцевальные движения:
6. Движения на развитие координации. Бег, подскоки.

9.Разминка.(1ч.)

Цели и задачи:

- формировать способности детей, способствующие успеху в освоении танцевальной культуры;
- вырабатывать навыки исполнения музыкальных движений;
- воспитывать интерес к музыкальному искусству

1. Разминка.
2. Характер исполнения.
3. Танцевальные движения – разучивание.
3. Задание на творческое развитие.

10-11. Диско танцы (2ч)

Цели и задачи:

- формировать способности детей, способствующие успеху в освоении танцевальной культуры;
- вырабатывать навыки и манеры исполнения эстрадного танца;
- воспитывать интерес к эстраднему танцу.

Отрабатываются разновидности шагов.

- 1.Танец «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья.

- два шага вправо, два шага влево, стираем;

- полощем;
- выжимаем;
- развешиваем;
- устали.

12. Игры под музыку. Комбинация «Гуси». (1ч)

- формировать способности детей, способствующие успеху в освоении танцевальной культуры;
- вырабатывать навыки и манеры исполнения эстрадного танца;
- воспитывать интерес к эстрадному танцу.

Отрабатываются разновидности шагов

1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;
- шаги с остановкой на каблук;
- шаги по точкам (I, III, V, VII);
- приставные шаги.

13. Игры под музыку. Комбинация «Слоники». (1ч)

- формировать способности детей, способствующие успеху в освоении танцевальной культуры;
- вырабатывать навыки и манеры исполнения эстрадного танца;
- воспитывать интерес к эстрадному танцу.

Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;
- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;
- пружинка на месте, в стороны;
- пружинка назад;
- колено, локоть;
- прыжки.

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

14. Образ. Искусство перевоплощения. (1ч.)

Цели и задачи:

- научить представлять созданный смысл, образ;
 - содействовать развитию пластической выразительности при создании образа;
 - научить передавать образ и выражение индивидуальности через музыку;
 - воспитывать чувства, заложенные в ученике - актёре.
1. Разминка.
 2. Танцевальные движения по диагонали.
 3. Задание на развитие пластической выразительности при создании образа.
 4. Танцевальная импровизация.

15-16. Новогодние игры и пляски.(2ч.)

Цели и задачи:

- формировать способности детей, способствующие успеху в освоении танцевальной культуры;

- вырабатывать навыки и манеры исполнения новогодних танцев;
- воспитывать интерес к новогодним танцам.

1. Разминка.
2. Танцевальные движения – разучивание.
3. Музыкально- танцевальная игры и танцы.

17-19. Эстрадный танец «Диско». Элементы танца.(3ч.)

Цели и задачи:

- научить детей самостоятельно составлять танцевальные комбинации;
- прививать в детях художественный вкус и манеры исполнения движений;
- воспитать интерес к разным видам танца.

Танец «Диско»

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

20. Игра – викторина «Поле чудес». (1ч.)

Цели и задачи:

- научить запоминать хореографические термины в игровой форме;
- развивать восприятие, мышление, память;
- приобщить детей к богатству танцевальной культуры.

Ученикам предлагается отгадать зашифрованное слово: п----н(поклон), х-----д (хоровод) и т. д. В игровой форме дети лучше запоминают термины и обогащают хореографический словарный запас.

21. Партерная гимнастика.(1ч.)

Цели и задачи:

- ознакомить детей с упражнениями партерной гимнастики;
- развивать физические качества, совершенствовать телосложение;
- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.

- 1.Комплекс упражнений партерной гимнастики.
- 2.Повторение: комплекс ритмических упражнений для разогревания мышц ног.
- 3.Составление учащимися комплексов упражнений для разогревания мышц ног.
- 4.Наклоны, повороты, отведения, полу круговые и круговые движения головы.
- 5.Специальное задание « Музыкальные пародии».

Под фонограммы популярных песен в образе выпавшего по жребью певца исполнить номер, имитируя его имидж.

22. Сюжетный урок «Праздник танца». (1ч.)

Цели задачи:

- способствовать развитию творческих способностей учащихся;;
- содействовать развитию музыкальности и танцевальности при исполнении

танцевальных движений;

- закрепить умение двигаться в танце выразительно;
- воспитывать творческую личность.

Педагог сообщает детям, что получено приглашение на праздник в Страну танцев. Каждый, кто побывает на празднике, научится многому и самое главное – искусству танца.

23-25. Общеразвивающие упражнения(3ч)

Цели и задачи:

- совершенствовать умение детей двигаться в соответствии с характером мелодии;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно- двигательного аппарата;
- воспитывать творческую фантазию.

Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перебаты стопы;
- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

26-27. Упражнения на улучшение гибкости (2 ч)

Цели и задачи:

- совершенствовать умение детей двигаться в соответствии с характером мелодии;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно- двигательного аппарата;
- воспитывать творческую фантазию.

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка».

28. Развитие артистических способностей. (1ч.)

Цели и задачи:

- *Цели и задачи:*
- научить сценически правильно отображать заданные эмоции и чувства;
- развивать уверенность и психологическую готовность к выступлению;
- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.

1. Разминка.

2. Передача образа и выражение индивидуальности через музыку.
3. Артистическая этика.
4. Задание « Живой предмет».(Задание на превращение в предметы живые и не неодушевлённые- телефон, собака, цветок ...)
5. Выразительность человеческого тела: пантомима и жест.

29-31.Репетиция, генеральная репетиция. (3ч.)

Цели и задачи:

- научиться детей двигаться на сцене легко и красиво, уверенно;
- закрепить полученные знания о танцевальном искусстве;
- развивать способности учащихся;
- воспитывать творческую личность.

32. Промежуточная аттестация. (1ч.)

26 мая 2017 г.

Цели и задачи:

- ознакомить родителей и зрителей с достижениями, со знаниями и умениями детей, полученными за год;
- научиться детей двигаться на сцене легко и красиво, уверенно;
- развивать сплочённость и организованность;
- воспитывать всестороннее развитие личности школьника средствами хореографии.

33-34. Резервный урок. (2ч.)