

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия № 587
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
ГБОУ Гимназия №587
Протокол № 1
от «28» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Гимназия № 587
С. Е. Кузнецова
Приказ № 426
«28» августа 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура (ритмика)»
для обучающихся 1-4 классов
2024 - 2025 учебный год

Разработчик: учитель физкультуры (ритмики)
первой квалификационной категории Смирнова Е.Ю.

2024 г.
Санкт-Петербург

Пояснительная записка.

Статус документа

Программа соответствует основной образовательной программе и учебному плану ГБОУ Гимназии № 587.

Данная программа «Ритмика» 1-3 класс составлена на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ.

Программа «Ритмика 1-3 классы» разработана на основании Закона РФ «Об образовании» (ст.7, ст. 9 п.6. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7), Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643

Актуальность программы

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена, 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. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей.

Преподавание ритмики в школе обусловлено необходимостью осуществления психического, физического и эмоционального развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности. Данная программа помогает развить в детях выразительность, пластичность, общую культуру движений. Ритмике, как учебно-воспитательной дисциплине, должно отводиться значительное место в системе эстетического образования.

Научить ребенка передавать характер музыкального произведения, его образное содержание через пластику движений под музыку – именно на это направлены занятия ритмикой, которые необходимо систематически проводить с детьми уже с самого раннего возраста. На этих занятиях у них развивается чувство ритма, музыкальный слух и вкус, вырабатывается умение правильно и красиво двигаться, укрепляются различные группы мышц, происходит приобщение к ритму музыки.

Дети младшего школьного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании.

Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Большое внимание уделяется ритмичным упражнениям, построенным на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе. В младшем школьном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем. Дети должны -усвоить правильную постановку корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные особенности сложения учеников):

-укрепить и развить мышечный аппарат (особенно поясницы, брюшного пресса,

укрепление глубоких мышц спины, передних связок грудного отдела позвоночника);
-научится дифференцировать работу различных групп мышц, владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс, развить прыгучесть, чувство ритма, уметь отражать в движениях характер музыки.

Адресат программы.

Данная учебная программа по ритмике и танцу создана для младшего школьного возраста с 1 по 3 класс для работы в школе, по одному уроку в неделю. Длительность одного урока - 45 минут. Программа предусматривает работу со всем классом.

Целью программы по ритмике, является формирование физического развития детей младшего школьного возраста, по средствам танцевального движения.

Основные задачи.

Образовательные задачи:

- способствовать расширению кругозора, знаний в области танцевального искусства;
- сформировать умение выполнять движения по словесной инструкции-команде;
- познакомить с многообразием культуры разных народов;

Развивающие задачи:

- содействовать формированию навыков координации, выразительности и ритмичности движений в упражнениях и танцевальных композициях;
- формировать развитие чувства ритма, умение слушать музыку и отражать в движении характер музыки;
- формировать общее физическое развитие учащихся;
- развить творческое воображение ребенка, совершенствовать навыки творческого самовыражения;

Воспитательные задачи:

- прививать интерес к занятиям танцами, через освоение танцевальных композиций, участие в выступлениях;
- воспитывать уважение к педагогам, товарищам, партнерам по играм и танцам;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью через формирование правильной осанки при выполнении движений;
- прививать навыки здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, опрятности в костюме и внешнем виде.

Оздоровительные задачи:

- сформировать первоначальные представления о значении хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического, эмоционального),
- содействовать укреплению физического здоровья, оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;
- способствовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствовать кондиционные двигательные качества (мышечную силу, выносливость, гибкость, пластичность и координационные способности).

2. Содержательный раздел

Продолжительность уроков

Класс	Продолжительность	Количество в неделю	Количество в год
1-е классы	45 мин.	1	33
2-е классы	45 мин.	1	34
3-е классы	45 мин.	1	34

Основные направления и содержание деятельности.

Программа состоит из следующих разделов:

- 1.Ритмика;
- 2.Танцевальная азбука (элементы партерного экзерсиса на полу, экзерсис на середине зала, классического, народного и бального танца);
- 3.Танцевальные движения;
- 4.Танцевальный репертуар.

Раздел 1. *Ритмика* включает ритмичные упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

Раздел 2. *Танцевальная азбука* содержит элементы партерного экзерсиса, экзерсис у станка, классического, народного и бального танца. Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения. Задачей педагога при работе с детьми на первом этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений. В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

Раздел 3. *Танцевальные движения* используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

Раздел 4. *Танцевальный репертуар* включает классические, народные, эстрадные и современные балльные танцы. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности.

Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического “натаскивания”, а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмичных упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в народных и балльных танцах

Все разделы должны чередоваться не механически, а соединяться осмысленно, быть пронизаны единым педагогическим замыслом урока.

Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности учащихся. Педагог может перенести изучение в следующий класс или вовсе исключить из программы те движения, прохождение которых окажется, недоступным данному классу в связи с ограниченностью возможностей учащихся. С другой стороны, в зависимости от необходимости, педагог может расширить тот или иной раздел программы. Возможно также некоторое изменение в порядке прохождения материала. В конце каждой четверти проводится контрольный, обобщающий или открытый урок, концерт, урок-концерт, праздник и т.д. Форма контроля определяется на усмотрение учителя.

Учебно-тематический план.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Ритмика (элементы музыкальной грамоты)	2	5	7
2.	Танцевальная азбука: а) партерный экзерсис на полу б) партерный экзерсис у станка	-	-	-
		2	8	10
3.	Танцевальные движения	1	6	7
4.	Танцевальный репертуар	1	8	9
	Итого:	6	27	33

Содержательная часть.

1. Ритмика. 7 занятий.

Общее количество часов: 7 часов, из них теоретических: 2 часа, практических: 5 часов.

Формы занятий: изучение нового, занятие – упражнение, занятие – закрепление знаний и навыков, повторно – обобщающее занятие.

Организационная работа

Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Подготовка и проведение открытого урока для родителей в конце года.

Элементы музыкальной грамоты

Тема 1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато-стаккато.

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Умение выполнять движения в разных темпах. Различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки. Понятие легато (связанно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении.

Тема 2. Строение музыкального произведения.

Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части (в частях тема), музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

Музыкальный материал

Определение характера, темпа, строение музыкального произведения и передача их в движении.

А. Петров. Песенка о дружбе. Маршируем.

П. Чайковский. Соч. 40 № 2, Грустная песенка.

П. Ломовой “Ускоряй и замедляй”.

П. Чайковский “Щелкунчик”. Трепак.

М. Мусорский. Гопак из оперы “Сорочинская ярмарка”. Пружинки.

Динамические оттенки и передача их в движении

Б. Можжевелова. Веселые подскоки.

А. Рубенштейн. Кавалерийская рысь лошади.

А. Гумилев. Галоп.

И. Сад. Полька из музыки к спектаклю “Синяя птица”.

Поскоки и пружинящий шаг.

Ф. Шуберт. Экосез соч. 18, а № 1

. Бег легкий и широкий.

“Пойду ль, выйду ль я” - русская народная песня.

Музыкальные игры: “Звери и птицы”, “После дождя”, “Запомни музыку”.

М. Крассев. Веселый человек.

Д. Кабалецкий. Легкие вариации.

Строение музыкального произведения

А. Дворжек. Соч. 54 № 5. Вальс.

С. Прокофьев. Детская музыка. Шествие кузнечиков.

Д. Штейбель. Адажио.

Хоровод “Метелица” - русская хороводная песня.

2. Танцевальная азбука. 10 занятий.

Общее количество часов: 10 часов, из них теоретических: 2 часа, практических: 8 часов.

Формы занятий: изучение нового, занятие – упражнение, занятие – закрепление знаний и навыков, повторно – обобщающее занятие, контрольное занятие.

Элементы классического, народного и бального танца

Партерный экзерсис на полу

10. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
11. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы “Развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных, “ахиллово” сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов”.
12. Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.
13. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
14. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
15. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
16. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
17. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
18. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
19. Упражнения на исправление осанки:

3. Танцевальные движения. 7 занятий.

Общее количество часов: 7 часов, из них теоретических: 1 часа, практических: 6 часов.

Формы занятий: изучение нового, занятие – упражнение, занятие – закрепление знаний и навыков, повторно – обобщающее занятие, контрольное занятие.

1. Поклон реверанс;
 2. Сценический шаг;
 3. Шаг на полупальцах;
 4. Легкий бег;
 5. Посадки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя;
 6. Удары стопой по 6-й и 3-й позициям;
 7. Танцевальный бег с различным положением рук (на пояс, в стороны, за спиной);
 8. Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;
 9. Ковырялочка;
 10. Движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону;
 11. Движение головы; повороты направо - налево, в различном характере, вверх- вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой);
 12. Боковой галоп;
 13. Шаг польки;
 14. Прыжки по 6 поз, с поочередным выбрасыванием ног вперед;
 15. Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю. 2-ю, позицию и обратно.
- Раскрывание рук из положения “ на пояс” в 1-ю позицию, 2-ю поз, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию.

Положения рук в танцах

1. Руки на пояс “большой палец обращен назад”;
2. Подбоченившись “ кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс”;
3. Девочки придерживают руками юбочку “руки в локтях закруглены”;
4. Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движения;
5. Руки скрещены перед грудью;
6. Одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону - вверх и слегка согнута в локте “только девочки”;
7. Руки убраны за спину.

4. Танцевальные этюды и танцы. 9 занятий.

Общее количество часов: 9 часов, из них теоретических: 1 часа, практических: 8 часов.

Формы занятий: изучение нового, занятие – упражнение, занятие – закрепление знаний и навыков, повторно – обобщающее занятие, контрольное занятие.

1. Упражнения на ориентировку в пространстве:
 - a) различие правой, левой ноги, руки, плеча;
 - b) повороты вправо и влево;
 - c) построение в колонну по одному, по два в пары;
 - d) перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
 - e) круг, сужение и расширение круга;
 - f) “воротца”, “змейка”, “спираль”;
 - g) свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.
2. Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме:
 - a) Хоровод из оперы “Русалка” хор крестьян;
 - b) “Сударушка”: ред. Ю. Слонова;
 - c) Русская хороводная пляска “Выйду ль я на реченьку”;
 - d) Русская пляска (свободной композиции).

Детские балльные танцы

1. "Полька хлопушка"
2. "Веселая прогулка"
3. "Детская полька"
4. “Давайте танцевать”;
5. “Нам весело”;

Основные требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об ансамбле.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Ритмика (элементы музыкальной грамоты)	1	5	6
2.	Танцевальная азбука:	-	-	-
	a) партерный экзерсис на полу	-	3	3
	б) партерный экзерсис у станка	3	6	9
3.	Танцевальные движения	1	6	7
4.	Танцевальный репертуар	1	8	9
	Итого:	6	28	34

Содержательная часть.

1.Ритмика.6 занятий

Общее количество часов: 6 часов, из них теоретических: 1 часа, практических: 5 часов.

Формы занятий: изучение нового, занятие – упражнение, занятие – закрепление знаний и навыков, повторно – обобщающее занятие.

Элементы музыкальной грамоты

Закрепляют знания и навыки, полученные на первом году обучения. Продолжается работа над темами: характер, темп, динамические оттенки в музыке и передача их в движении на

новом музыкальном материале.

Тема 1. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер. Метроритм. Понятие об акценте, метрической пульсации; паузах, длительности, ритмическом рисунке, метре. Умение выделить акценты, метрическую пульсацию, паузу. Умение производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых.

Умение определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.

Тема 2. Маршевая и танцевальная музыка,

Расширяются представления об особенностях марша, танцевальных жанров: вальса, польки, галопа, краковяк, полонез. Слушания и анализ маршевой и танцевальной музыки, входящей в программу 2 года обучения.

Музыкальный материал

Характер, темп, динамические опенки в музыке и в движении.

И. Дунаевский. Песня о Родине.

Ю. Богословский. Марш.

Обработка Н. Римского Корсакова, “Заплетись, плетень” русская народная мелодия.

Н. Любарский. Игра.

П. Чайковский. Марш из балета “Лебединое озеро”.

Ф. Шуберт. Вальс.

В. Белого. Тачанка.

Метроритм. Длительности и ритмический рисунок

И. Гайдн. Соната C-DUR (из III части).

Л. Бетховен. Контрданс.

Латышская народная песня.

Ф. Шуберт. Экосез.

В. Курочкин. Ладушки.

Висла - Польская народная песня.

Л. Бетховен. Экосез.

Ф. Госсек. Гавот.

П. Чайковский. Отрывок из балета “Лебединое озеро”.

“Ах ты, береза” - русская народная песня.

Н. Александровна. Игра в мяч.

Н. Руднева. “Щебетала пташка”.

П. Самонов. Повторим ритм.

2. Танцевальная азбука. 12 занятий.

Общее количество часов: 12 часов, из них теоретических: 3 часа, практических: 9 часов.

Формы занятий: изучение нового, занятие – упражнение, занятие – закрепление знаний и навыков, повторно – обобщающее занятие, контрольное занятие.

Элементы классического, народного и бального танца

Партерный экзерсис на полу (I четверть), во II четверти экзерсис у станка.

Экзерсис у станка

1. Постановка корпуса (муз.размер 4/4; 3/4);

2. Положения анфас;

3. Позиция ног 1, 2, 3, 5;

4. Позиция рук: (муз.размер 4 такта 4/4):

а) подготовительное положение;

б) 1, 2, 3 - позиция рук.

5. Релеве (Releve) - подъем на полупальцы по 1, 2, 3, 5 позиции (муз.размер 2 такта 4/4);

6. Подготовка к началу движения (preparation):

а) движение рук;

б) движение руки в координации с движением ноги.

7. Приседание по 1-ой, 2-ой, 3-ей и 5-ой позициям (муз. размер 2 такта 4/4):

а) полуприседания (demi-plie);

б) полное приседания (Grand- plie).

8. Battements tendus (муз. размер 2 т. 4/4) :

а) из 1 позиции - в сторону, вперед, назад;

б) из V позиция в сторону, вперед, назад.

9. Battements tendus с demi-plie, вперед в сторону, назад (муз. размер 2 т. 4/4, 1 т. 4/4);

10. Passe par terre (муз. размер 2/4), проведение ноги вперед - назад через I позицию.

Battements tendus jetes I-V позиции (маленькие броски, 1 такт 4/4, 2 такта 2/4);

11. Saute (прыжок с двух ног на две) по 1, 2, 3 позиции (муз. размер 2/4);

12. Changement de pieds, прыжок с двух ног на две из пятой позиции с переменной ног (размер 1 такт 4/4).

3. Танцевальные движения. 7 занятий.

Общее количество часов: 7 часов, из них теоретических: 1 часа, практических: 6 часов.

Формы занятий: изучение нового, занятие – упражнение, занятие – закрепление знаний и навыков, повторно – обобщающее занятие, контрольное занятие.

1. Дробные движения:

а) одинарный удар ребром каблука;

б) двойной удар ребром каблука;

2. “Ключ” - простой и на подскоках;

3. Подготовка к присядкам (плавное и резкое опускание вниз по I позиции);

4. Присядки:

а) присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по I позиции;

б) присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону;

5. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах;

6. Припадание в сторону;

7. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу;

8. Хлопки и хлопущки - одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары):

а) в ладони;

б) по бедру;

с) по голенищу сапога;

9. Русский переменный ход, русский дробный ход (по 1/8).

Положение рук

Раскрывания рук, из положения на поясе, в характере русского танца:

а) положение рук в сольном танце;

б) положение рук в парных и массовых танцах.

4. Танцевальные этюды и танцы. 9 занятий.

Общее количество часов: 9 часов, из них теоретических: 1 часа, практических: 8 часов.

Формы занятий: изучение нового, занятие – упражнение, занятие – закрепление знаний и навыков, повторно – обобщающее занятие, контрольное занятие.

1. Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение из одного круга в два ряда; перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки; перестроение из большого круга в большую звезду; крест построение в парах: обход до-за-до. Повороты в прыжке - налево по точкам.

2. Русский хоровод (свободной композиции), русские пляски (свободной композиции), “смени пару”. Танцы в ритме польки.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Ритмика (элементы музыкальной грамоты)	1	4	5
2.	Танцевальная азбука:	-	-	-

	а) партерный экзерсис на полу б) партерный экзерсис у станка	- 3	- 9	- 12
3.	Танцевальные движения	1	6	7
4.	Танцевальный репертуар	2	8	10
	Итого:	7	27	34

Содержательная часть.

1.Ритмика. 5 занятий.

Общее количество часов: 5 часов, из них теоретических: 1 часа, практических: 4 часов.

Формы занятий: изучение нового, занятие – упражнение, занятие – закрепление знаний и навыков, повторно – обобщающее занятие.

Элементы музыкальной грамоты

Закрепляются знания и навыки, полученные на втором году обучения, на новом музыкальном материале.

Тема 1. Понятие о такте и затакте. Затактовые построения.

Тема 2. Пунктирный ритм.

Музыкальный материал

П. Чайковский. Танец феи Драже из балета “Щелкунчик”.

Д.Шостакович. “Хороший день”.

П.Чайковский. “Январь”.

Л. Бетховен. “Багатель”.

Затактовые построения. Пунктирный ритм.

Н. Раков. Польша.

Д. Шостакович. Гавот.

Л.Бетховин. Вариации.

П.Чайковский. Мазурка из “детского альбома”.

В. Волков. “Пионеры, в поход”.

В. Косеко. Пионерская песня.

2.Танцевальная азбука. 12 занятий.

Общее количество часов: 12 часов, из них теоретических: 3 часа, практических: 9 часов.

Формы занятий: изучение нового, занятие – упражнение, занятие – закрепление знаний и навыков, повторно – обобщающее занятие, контрольное занятие.

Экзерсис на середине зала.

1.Приседание резкое и плавное по 1, 2, 5 поз.

2.Скольжение стопой по полу (battements tendus) “носок - каблук”, с полуприседанием по всем направлениям.

3.Маленькие броски (Battements tendus jetes) по всем направлениям 1, 3, 5. (муз. размер 2/4, 6/8):

а) с полуприседанием на опорной ноге;

б) с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги.

4.Battements developpes на 90° вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (муз. разм. 4/4).

5.Подготовка к “чечетке” (flik), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (муз. разм. 2/4, 4/4).

6.Подготовка к “веревочке”, скольжение работающей ноги по опорной (2/4, 4/4):

а) в открытом положении на всей стопе;

б) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на

полупальцах.

7.Присядки: “мячик”, лицом к станку.

3.Танцевальные движения. 7 занятий.

Общее количество часов: 7 часов, из них теоретических: 1 часа, практических: 6 часов.

Формы занятий: изучение нового, занятие – упражнение, занятие – закрепление знаний и навыков, повторно – обобщающее занятие, контрольное занятие.

- 1.Поочерёдное раскрытие и закрывание рук;
- 2.Бытовой шаг с притопом;
- 3.Шаркающий шаг;
- 4.Переменный шаг (вперёд, назад);
- 5.«Моталочка»:
 - a) с задеванием пола каблуком;
 - b) с акцентом на всю стопу;
 - c) с задеванием пола полупальцами;
- 6.Быстрый русский бег с продвижением вперёд и назад;
- 7.“Ключ” - с двойной дробью;
- 8.Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперёд;
- 9.Дробь в “три ножки”.

Присядки: (для мальчиков)

Мячик; присядка с продвижением в сторону и выбрасывание ноги на каблук и на воздух.

Хлопки и хлопучки (для мальчиков):

- 1.Удары голенище сапога спереди и сзади с продвижением вперёд, назад и в сторону;
- 2.Фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу;
- 3.По голенищу сапога спереди крест-накрест.

4.Танцевальные этюды и танцы. 10 занятий.

Общее количество часов:10 часов, из них теоретических: 2 часа, практических: 8 часов.

Формы занятий: изучение нового, занятие – упражнение, занятие – закрепление знаний и навыков, повторно – обобщающее занятие, контрольное занятие.

Вальс (разучить вальсовую дорожку вперёд, назад, па балансе, па вальса с вращением по одному). Берлинская полька.

Свободные композиции русской пляски.

Прогнозируемые результаты.

Знания, умения и навыки к концу обучения.

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- уметь определять легато (связанно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш - песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;

- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- 1. Знать и уметь выполнять партерный экзерсис на полу:**
 1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
 2. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы.
 3. Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.
 4. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья.
 5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
 6. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
 7. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
 8. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
 9. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
 10. Упражнения на исправление осанки.

2. Знать и уметь выполнять экзерсис на середине зала:

1. Положения анфас
2. Подготовка к началу движения (preparation).
3. Движения от demi-plie до grand battements jetes (в классическом и народном характере).
4. Saute (прыжок с двух ног на две).
5. Changement de pieds (прыжок с двух ног на две из пятой позиции с переменной ног).
- Знать позиции ног и рук классического танца, народного танца.
- Усвоить правила постановки корпуса.
- Уметь исполнять основные упражнения на середине зала.
- Знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений.

3. Танцевальные движения:

- знать и уметь исполнять танцевальные движения: сценический шаг, переменный шаг, боковой галоп, подскоки, припадание, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник и т.д.
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) - вращения на месте и в движении, дробы простые, синкопированные, ключи, веревочка, присядки простые, с хлопущкой, на полном приседе и с прыжком.

4. Танцевальный репертуар:

- **В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить:**
 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
 2. Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме:
- "Веселая прогулка"

- "Полька-хлопушка"
- "Детская полька"
- "Кадриль"
- "Барбарики"

• **В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять:**

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Русский хоровод (свободной композиции).
3. Русские пляски (свободной композиции)
- "Московская кадиль"
4. Танцы в ритме польки.
- "Берлинская полька"

• **В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять:**

1. Вальс (разучить вальсовую дорожку вперёд, назад, па балансе, па вальса с вращением по одному).
2. Полонез
3. Свободные композиции русской пляски.

3. Организационный раздел

Формы оценки результатов.

Педагогический контроль предполагает такой вид оценки результатов как: зачет или незачет в конце учебной четверти.

Критерии оценки

Зачет ставится, если учащийся продемонстрировал весь спектр музыкально-ритмических умений и навыков, пластично и выразительно исполнил программу. Исполнение соответствует необходимому уровню на данном этапе обучения.

Танцевальные комбинации должны быть исполнены музыкально, технически верно, порядок движений должен быть выучен.

Незачет ставится, если программа не исполнена, отсутствуют музыкально-ритмические навыки, движения бессмысленны, отсутствие перспектив дальнейшего обучения.

Методы и методические приемы обучения.

Специфика обучения ритмике связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки ребенка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

В курсе обучения ритмике и танцу применяются **традиционные методы обучения:** наглядного восприятия, метод использования слова и практические методы.

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.

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.

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, улучшения 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. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Принцип многократного повторения изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений даёт возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса. Поэтому классический экзерсис, после изучения основных его элементов, рекомендуется использовать в качестве тренажа на каждом уроке.

Для того чтобы облегчить воспитанникам усвоение тем образовательной программы, занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть — включает построение воспитанников на середине зала и настрой на занятие (взаимные приветствия детей и педагога), маршировку, бег и вспомогательные корригирующие упражнения на полу для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке.

Основная часть — постановка корпуса, ног, рук и головы для формирования балетной осанки, выработка выворотности ног в упражнениях на середине зала, развитие гибкости, отработка шага, прыжка, развитие силы и выносливости.

Заключительная часть — включает, в основном, движения для развития танцевально-ритмической координации и выразительности. Они также направлены на то, чтобы снять нервное и физическое напряжение, поднять эмоциональный тонус у детей. В этой части разучиваются и повторяются музыкальные этюды, композиции.

Ребенок должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от

практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

В разделы «Пластические этюды», «Танцевальные композиции» включены современные мелодии для стимуляции эмоциональной и актерской выразительности воспитанников.

Основная форма работы:

- групповая.

Условия, необходимые для реализации Программы.

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- широкое использование технических средств обучения (видео, аудио техника);
- правильное покрытие пола;
- на каждого ребёнка должно быть отведено 4 метра площади;
- каждый ребёнку необходимо иметь одежду и обувь для занятия;
- атрибуты, дидактические материалы
- зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;

Литература.

- 1.Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». - М.: ТЦ Сфера, 2009
- 2.Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. Л. Москва 1964 год. 3.Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва 2000 год.
- 4.Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение.
- 5.Ваганова А.Я. Основы классического танца.- С.-П.,2000
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы».- М.: ВАКО, 2007
- 7.Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1 издательство “музыка”. Москва 1972 год.
- 8.Конорова Е.В. Занятия по ритмике в I и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Москва 1973 год.
- 9.Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике, издательство Москва 1987 год.
- 10.Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание».- М.: Просвещение, 1989
- 11.Руднева С.Д. Фиш З. Ритмика. Музыкальное движение Москва просвещение 1972 год.
- 12.Ткаченко Т.С Народные танцы Москва 1975.
- 13.Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. Москва 1989 год.
- 14.Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу».- М., 2008