

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №134

РАССМОТРЕНО
Методическим объединение
Протокол от 29.08.2023 №1

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол от 30.08.2023 №1

УВЕРЖДЕНО
Директором
МАОУ СОШ №134
Семкин А.Г.
Приказ от 31.08.2023 № 300-0



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Ритмика»

для обучающихся 1 классов

г. Екатеринбург 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Ритмика» (предметная область «Физическая культура») на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»

Программа по ритмике разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры. Движения и физическая активность, поддерживающие обменные процессы, являются той базой, на основе которой происходит не только биологические, но и духовное развитие детей.

Данная дисциплина не требует дополнительного оборудования и инвентаря. Необходимо иметь помещение, пригодное для таких занятий, музыкальное оснащение и мелкий инвентарь. Эффект от проведения уроков ритмики велик, особенно в начальной школе, где, помимо музыкального и двигательного образования, ребенок получает мощный оздоровительный комплекс направленных средств физической культуры.

В программе по ритмике отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Ритмики», имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Одним из путей всестороннего развития ребёнка, формирования из него сильной, творческой индивидуальности является эстетическое воспитание.

Понятие «эстетическое воспитание» подразумевает единство эмоциональных, интеллектуальных и действенно-практических проявлений личности, которые характеризуют её эстетическую культуру.

Действенным средством эстетического воспитания является спортивный бальный танец, который представляет собой гармоничный сплав искусства и спорта. Популярность данного вида танцев обуславливается многими причинами. Танец – самый естественный и универсальный способ самовыражения. Занятия танцами способствуют развитию коммуникативных способностей личности ребёнка. В процессе занятий спортивными бальными танцами укрепляется опорно-двигательный аппарат ребёнка, формируется правильная осанка, происходит общее укрепление организма. Занятия спортивными танцами благоприятны для развития центральной нервной системы, а занятия в паре воспитывают чувство уважения друг к другу, учат тактичному обращению с противоположным полом.

Художественная сторона танца имеет существенное значение для развития личности ребёнка. Это создание образа, это одухотворённость и эмоциональность. Это красивые линии тела и позы. Это актёрское мастерство в исполнении и умение показать себя. В спортивном танце спорт и искусство объединились самым органичным способом, показывая гармонию движения тел, отражая индивидуальность каждого партнёра. Дети учатся ставить перед собой цели, достигать их, во время участия в конкурсах и турнирах происходит становление их характера. Стремление к успешным выступлениям на турнирах, приводит танцоров к осознанию необходимости системы тренировок, больших физических и психологических нагрузок, а выступления перед зрителями в красивых костюмах формируют у них вкус и эстетическое восприятие мира. Познав красоту в процессе творчества, ребёнок глубже чувствует прекрасное во всех его проявлениях – в искусстве и жизни. Художественный вкус обучающегося становится более изысканным, эстетические оценки явлений жизни и искусства более зрелыми.

Актуальность программы обуславливается тем, что в современном обществе остро ощущается недостаток общения и умения адекватно оценивать свое поведение среди окружающих. Данная программа предоставляет возможность результативно работать с детьми социально дезадаптированными, т.к. танец способствует не только физическому развитию, раскрепощению и формированию художественного вкуса, это еще и возможность общаться и получать эмоциональный заряд от общения.

Спортивный бальный танец формирует в танцорах толерантные принципы общения, что приобретает огромное социальное значение.

Педагогическая целесообразность.

Нравственное формирование личности происходит, прежде всего, в процессе деятельности, в результате которой возникают коллективные отношения между детьми. В труде и учении формируется чувство долга и ответственности за порученное дело, за успехи коллектива и личные достижения. Крепнет воля, складывается характер. Педагогическая

целесообразность программы в том, что выполнение задач каждого занятия, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение режима способствуют воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремлённость, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния негативных социальных явлений.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»

Целью образования по ритмике на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями, а также развитие культуры общения партнеров, усвоение элементарных норм товарищества, дружбы и партнерства.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебные предметы «Ритмика» входит в части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, ООП НОО МАОУ СОШ №134 и обеспечивает реализацию индивидуальных потребностей обучающихся.

Общее число часов, отведённых на изучение «Ритмики» – 33 по 1 часу в неделю 1 классе. Урок — ритмики-это вариант 3 урока физической культуры в начальной школе.

Программа реализуется с учетом возрастных особенностей учащихся 1 класса. Данный возраст характеризуется быстрой утомляемостью, недостаточной внимательностью и организованностью, поэтому на занятиях сочетаются игровые и обучающие формы деятельности, используются музыкальные и дидактические игры, элементы соревнования.

В дальнейшем у детей проявляется более осознанный интерес к спортивным танцам, воспитанники становятся более крепкими в физическом отношении, у них уже развиты ориентировка в пространстве, координация движений. При работе с данной группой обучающихся, внимание акцентируется на выработку правильной осанки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Вводное занятие.

Теория. Знакомство с обучающимися, постановка цели и задач на год, правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале.

Практика. Разучивание упражнений для разминки.

Коллективно порядковые и ритмические упражнения

Теория. Знакомство с правилами ориентации в танцевальном зале: по линии танца, к центру, к стене, диагонально к стене и к центру, против линии танца. Передвижение в танцевальном зале в различных направлениях. Учащиеся во время обучения получают представление о том, как танцевальные движения выражают внутренний мир человека; что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, лёгкость, сила, грация.

Практика. Выполнение коллективно порядковых и ритмических упражнений.

Тренировочные упражнения

Теория. Правила выполнения тренировочных упражнений.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений. Постановка корпуса, рук, ног, головы. Позиции ног (1-6). Позиции рук (подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я. Элементы танцев в современных ритмах (в порядке изучения программы и по усмотрению педагога). Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях. Упражнения для рук:

- отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону;
- вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в сторону;
- повороты головы в сторону;
- вращательные движения головы.

Изучение танцевальных элементов и соединение фигур

Теория. Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Практика. Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур. Спортивный танец «ЧА-ЧА». Муз. размер 4/4. Закрытое положение. Основные движения:

- основной ход вправо, влево;
- работа колена, с руками в сторону;
- повороты, с руками 1ой, 3ей позиции;
- подскоки.

Соединение фигур. Несложные композиции. «Танец первоклашек». Муз. размер 4/4. Закрытое положение. Открытое положение. Основные движения:

- боковой галоп;

- хлопки;
- каблучные.
- подскоки, различные виды прыжков

Соединение фигур. Несложные композиции. Спортивный танец «Медленный вальс». Муз. размер 3/4. Открытое положение. Основные движения:

- - шаги вперед, назад, в сторону (маленький квадрат);
- -подъемы и опускания (работа стопы);
- -шаг с поворотом (большой квадрат);
- - работа стоп,
- - амплитуда работы колена и стоп.
- - соединение правых фигур
- - соединение левых фигур

Соединение фигур. Несложные композиции.

Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов обучения за год. Контрольное занятие.

Формы организации: Конкурсы, игры, беседы, танцевальные соревнования.

Виды деятельности: Познавательная деятельность, музыкально- ритмическая деятельность, игровая деятельность, танцевальное творчество.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РИТМИКЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты освоения программы ритмики на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения ритмики на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию спортивного бального танца, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения ритмики на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических и танцевальных упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий ритмикой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- соблюдать правила поведения на уроках ритмики;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

- - организованно строиться (быстро, точно);
- - сохранять правильную дистанцию в колонне парами.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

| № п/п | Раздел | Количество часов | | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | | | |
| 2 | Коллективно порядковые и ритмические упражнения | 2 | | | |
| 3 | Тренировочные упражнения | 2 | | | |
| 4 | Изучение танцевальных элементов и соединение фигур | 27 | | | |
| 5 | Итоговое занятие | 1 | | 1 | |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 33 | | 1 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

| № | Тема урока | Количество часов | | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1 | Т/Б в спортивном зале. Разучивание разминки | 1 | | | |
| 2 | Знакомство с правилами ориентации | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | танцевальном зале: по линии танца, к центру, к стене, диагонально к стене и к центру, против линии танца. | | | | |
| 3 | Передвижение в танцевальном зале в различных направлениях. | 1 | | | |
| 4 | Правила выполнения тренировочных упражнений. Постановка корпуса, рук, ног, головы. Позиции ног (1-6). | 1 | | | |
| 5 | Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях. | 1 | | | |
| 6 | Музыкальный размер танца «ЧА-ЧА». Музыкальная грамота. | 1 | | | |
| 7 | Формирование правильной осанки. Работа колен | 1 | | | |
| 8 | Боковое шассе танца «ЧА-ЧА». | 1 | | | |
| 9 | Основной шаг танца «ЧА-ЧА». | 1 | | | |
| 10 | Соединение фигур основного шага и боковое шассе. | 1 | | | |
| 11 | Отработка в музыку соединенных фигур танца «ЧА-ЧА» | 1 | | | |
| 12 | Разучивание несложной вариации (партии партнера и партнерши) | 1 | | | |
| 13 | Отработка поворотов в танце «ЧА-ЧА» | 1 | | | |
| 14 | Позиции стоп и спины после поворота. Практика (наработка в музыку) | 1 | | | |
| 15 | Разучивание поклона перед танцем. Работа над осанкой | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| 16 | Разбор вариации «ЧА-ЧА» | 1 | | | |
| 17 | Танец «Первоклашек». Музыкальный размер, подскоки. | 1 | | | |
| 18 | Хлопки под музыку, наклоны, повороты. | 1 | | | |
| 19 | Наработка под музыку подскоков, наклонов, поворотов и хлопков | 1 | | | |
| 20 | Разучивание небольшой комбинации фигур танца «Первоклашек». | 1 | | | |
| 21 | Отработка комбинации танца «Первоклашек» | 1 | | | |
| 22 | Танец «Медленный вальс» история, муз размер. | 1 | | | |
| 23 | Правые фигуры. Маленький квадрат | 1 | | | |
| 24 | Отработка под музыку | 1 | | | |
| 25 | Правые фигуры. Большой квадрат. | 1 | | | |
| 26 | Соединение правых фигур. Отработка под музыку. | 1 | | | |
| 27 | Повторение танца «ЧА-ЧА» и «Первоклашки» | 1 | | | |
| 28 | Левые фигуры. Маленький квадрат | 1 | | | |
| 29 | Левые фигуры. Большой квадрат. | 1 | | | |
| 30 | Разучивание вариации «Медленного вальса» | 1 | | | |
| 31 | Наработка вариации «Медленного вальса» | 1 | | | |
| 32 | Повторение танца «ЧА-ЧА» | 1 | | | |
| 33 | Подведение итогов обучения за год. Контрольное занятие | 1 | | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Классификация международной программы по спортивным бальным танцам, положения о фигурах по европейской и латиноамериканской программам, популярные вариации, видео-семинары и т.д.

Документация для проведения турниров (судейские комплекты, папки, положения ФТСАР).

Положения Союза танцевального спорта России по разрешённым фигурам.

Положения Союза танцевального спорта России по костюмам.

Положения Союза танцевального спорта России по проведению турниров.

Учебные тесты по фигурам и положениям ФТСАР.

Книжки для танцоров массового спорта.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Фирелева Ж.Е. Рябчиков А.И. Загрядская О.В. Ритмика в школе. Серия «Высшее образование».

Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. – М.: Просвещение, 1989.

Борруз Ф. Теория и техника латиноамериканских танцев. – М.: Прогресс, 1989.

Мур А. Бальное танцевание. – М.: Прогресс, 1989

Положение СТСП (Союза танцевального спорта России) о классификации фигур танцев международной программы. – М.: Президиум СТСП, 2015.

Документы Президиума ФТСААР

Барышникова Т. М. Азбука хореографии / Т. М. Барышникова. - М.: Рольф, 2001

Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А.Колодницкий. - М.: Просвещение, 1997

Максин А. «Изучение бальных танцев».- СПб.: « Планета музыки», 2010. - 46 с.

Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, Танго». - СПб.: «Имперское общество учителей танцев», 2009.

Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, часть 1 - Медленный вальс». – СПб.: «Имперское общество учителей танцев», 2009.

Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, часть 2 – Медленный фокстрот». – СПб.: «Имперское общество учителей танцев», 2009.

Мур А. «Техника исполнения европейских танцев, часть 3 – Квинстеп». – СПб.: «Имперское общество учителей танцев», 2009.

Руднева С. А. Фиш Э.М. Ритмика. Музыкальное движение / С. А. Руднева, Э.М. Фиш, - М.: Просвещение, 1992

Хэмшир Г. «Венский вальс. Как воспитать чемпиона. Том 2. Современный бальный танец». – М.: «SST», 2010

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 183654809276204423243447297206989860344020309166

Владелец Семкин Андрей Георгиевич

Действителен с 20.10.2023 по 19.10.2024