

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Школа № 79 городского округа город Уфа
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО на заседании МО Руководитель МО <u>Шами</u> Протокол от <u>31.08.23г.</u> № <u>1</u>	СОГЛАСОВАНО ЗД по УВР <u>[подпись]</u> « <u>31</u> » <u>08.2023г.</u>	УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ Школа № 79 <u>[подпись]</u> Рамазанова З.Ф. Приказ от <u>31.08.23г.</u> № <u>179</u>
---	--	--

Рабочая программа
Учителя Умерова А.Н
по предмету «Ритмика»
на уровень основного общего образования (4а класс)

Сроки реализации программы: 1 год

Рабочая программа «Ритмика» 1-4 классы составлена в соответствии с требованиями
Федерального государственного образовательного стандарта начального общего
образования, на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы.

Уфа – 2023

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.

Ритмика - это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях ритмикой увеличивается объём длительной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕУРОЧНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Актуальность программы сегодня осознается 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.

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.

ИЗУЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования

Задачи:

- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
- развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;
- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;

-улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;

-воспитание умений работать в коллективе;

МЕСТО ВНЕУРОЧНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом предмет “Ритмика” изучается в 1 – 4 классах, на изучение в каждом классе отведено 34 часа (из расчёта 1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

1.Упражнения на ориентировку в пространстве

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

2.Ритмико-гимнастические упражнения

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

3.Игры под музыку

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать).

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (1-2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». В 4 классе дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха».

4.Танцевальные упражнения

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся должны уметь:

- 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;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Название раздела	Количество часов	Примечание
1	8.09.2023г		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	
2	15.09.2023г		Поклон. Разминка.	1	
3	22.09.2023г		Позиции рук и ног. Общеразвивающие упражнения.	1	
4	29.09.2023г		Танец «Джайв».	1	
5	6.10.2023г		Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	1	
6	13.10.2023г		Танец «Джайв»	1	
7	20.10.2023г		Ритмико-гимнастические упражнения. Танец «Джайв».	1	
8	27.10.2023г		Общеразвивающие упражнения. Танец «Джайв»	1	
9	2.11.2023г		Разминка. Танец «Джайв»	1	
10	10.11.2023г		Упражнения на развитие координации.	1	
11	17.11.2023г		Танец «Фигурный вальс»	1	
12	24.11.2023г		Разминка.	1	
13	1.12.2023г		Упражнения на улучшение гибкости.	1	

14	8.12.2023г		Фигуры в танце: квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1	
15	15.12.2023г		Ходьба с координацией рук и ног. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса	1	
16	22.12.2023г		Партерная гимнастика.	1	
17	29.12.2023г		Складочка и перегибы корпуса сидя на полу.	1	
18	12.01.2024г		Упражнения для укрепления брюшного пресса. Работа над растяжкой.	1	
19	19.01.2024г		Разучивание элементов в современных ритмах	1	
20	26.01.2024г		Понятие «перестроение из линий в круг и обратно»	1	
21	2.02.2024г		Элементы народного танца Разучивание танцевальных связок	1	
22	9.02.2024г		Упражнения на улучшение гибкости.	1	
23	16.02.2024г		Ритмико-гимнастические упражнения. Танец	1	

			«Фигурный вальс»		
24	1.03.2024г		Общеразвивающие упражнения. Танец «Фигурный вальс»	1	
25	15.03.2024г		Элементы народного танца Разучивание танцевальных связок Танец «Фигурный вальс»	1	
26	22.03.2024г		Разучивание элементов в современных ритмах.	1	
27	29.03.2024г		Партерная гимнастика. Танец «Фигурный вальс»	1	
28	5.04.2024г		Элементы народного танца Разучивание танцевальных связок	1	
29	12.04.2024г		Повторение пройденного. Танец «Фигурный вальс»	1	
30	19.04.2024г		Элементы народного танца Разучивание танцевальных связок	1	
31	26.04.2024г		Партерная гимнастика. Танец «Фигурный вальс»	1	
32	3.05.2024г		Элементы	1	

			народного танца Разучивание танцевальных связок		
33	17.05.2024г		Закрепление пройденного материала.	1	
34	24.05.2024г		Урок-смотр знаний.	1	
			Итого:	34	