

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 70»
426054, г. Ижевск, ул. Школьная, д.54, 593449

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета №_1
от «29_»_августа_____2024_г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №70»
_____ Е.А. Филимонцева
«30»_августа_____2024_г.
Приказ №140

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

РИТМИКА И ТАНЕЦ

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Год обучения: 1

Группа №: 1, 2,3,4,5

Составитель:
Воробьева Мария Олеговна,
педагог дополнительного образования МБОУ «СОШ№70»

Ижевск, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы "Ритмика и танец" сроком освоения 2 года.

В учебном году предполагается реализация учебного курса в полном объеме по 2 году обучения.

Занятия проводятся в групповой форме работы - 1 раза в неделю по 2 часа.

Занятия проводятся в кабинете, где созданы все условия для обучения по дисциплине "Ритмика и танец", имеется музыкальная аппаратура, зеркала, хореографический станок.

Для эффективности образовательного процесса используется дидактический материал.

Все темы будут изучаться в соответствии с образовательной программой в объеме 72 часа.

Возраст обучающихся – 7-8 лет.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Количество групп: 5

Задачи:

Личностные:

- привить ребёнку культуру общения между собой и окружающими и оказать помощь учащемуся в адаптации его в современных условиях жизни.

Метапредметные:

- развить интерес учащихся к танцевальной культуре;
- воспитывать настойчивость, целеустремлённость, дисциплинированность, трудолюбие;
- прививать чувство прекрасного в соприкосновении с музыкой и миром танца;
- развивать навыки самоконтроля, волевой саморегуляции (контроль поведения, правильности выполнения упражнений, контроль ситуации успеха, неуспеха), чувство такта и культурных привычек в процессе группового взаимодействия, сотрудничества.

Предметные:

- научить практическим умениям, навыкам (чувства ритма и координации движений танца);
- развить танцевальные, музыкальные, артистические и другие творческие способности каждого учащегося;
- развить мышечные ощущения, моторно-двигательную память, чувственно-образное мышление, пластическую подвижность.

Планируемые результаты

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Предметные:

- выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне;
- формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение;
- развитие двигательной активности, пластичности, выразительности и координации движений.

Метапредметные:

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

Уровень освоения программы, теоретических знаний и практических умений определяется через контрольно-измерительные материалы, участие в конкурсах, фестивалях, мероприятиях.

Формы контроля

Текущий: теоретический опрос, просмотр танцевальных номеров, исполнение танцевально-ритмических комбинаций, этюдов.

Промежуточный: тестирование, сдача нормативов, просмотр танцевальных номеров.

Учебно- тематический план

№	Раздел	Тема	Всего часов	В том числе	
				Теория	Практика
1 полугодие					
1.	Вводное занятие	Инструктаж по ТБ и правилам поведения, о внешнем виде.	0,5	0,5	-
	Элементы музыкальной грамоты с ритмическими упражнениями	Введение в программу. Культура здорового образа жизни	1,5	0,5	1
2.	Ритмика Элементы музыкальной грамоты с ритмическими упражнениями	Поклон. Танцевальный шаг в ритме музыки. «Потерянная серединка».	2	-	2
3.	Элементы музыкальной грамоты с ритмическими упражнениями	Характер музыки и движения. Темп музыкального произведения (быстрый, медленный, умеренный). Исполнение движений в различных темпах. Игра: «Три скорости».	2	1	1
4.	Элементы музыкальной грамоты с ритмическими упражнениями	Понятие о звуке (низкие средние и высокие) и его отражение в хореографии.	2	-	2

5.	Элементы музыкальной грамоты с ритмическими упражнениями	Понятие «Сильная доля» или «акцент» в музыке и танце.	2	-	2
6.	Элементы музыкальной грамоты с ритмическими упражнениями	Музыкальные размеры: 3/4, 2/4, 4/4. Запись терминологии	2	1	1
7.	Танцевальные движения	Шаги: - шаг на высоких полу пальцах с поджатой ногой назад; - на полу пальцах с высоко поднятым коленом вперёд; - переменный; - мелкий шаг с продвижением вперёд (хороводный); - приставной шаг с приседанием; - приставной шаг с притопом.	2	-	2
8.	Элементы музыкальной грамоты с ритмическими упражнениями	Понятие «затакт» и как это отражается в движениях. Понятие «Музыкальная фраза»	2	-	2
9.	Элементы музыкальной грамоты с ритмическими упражнениями	Знакомство с куплетной формой.	2	-	2
10.	Элементы музыкальной грамоты с ритмическими упражнениями	Музыкально-хореографический счёт. Поклон. Танцевальный шаг в ритме музыки. Перестроения. Игры: «Не ленись»	2	0,5	1,5
11.	Элементы музыкальной грамоты с ритмическими упражнениями	Название и особенности движений на полу.	2	1	1
12.	Ритмико - гимнастические упражнения	Упражнения на ориентировку в пространстве: диагональ, круг, два круга, «улитка», «змейка». Игры: «Полёт шмеля» или пчёлка.	2	-	2

13.	Танцевальные движения	Названия и особенности исполнения движений. Запись терминологии.	2	1	1
14.	Элементы музыкальной грамоты с ритмическими упражнениями	Упражнения на координацию с предметами (предмет по выбору педагога).	2	-	2
15.	Элементы музыкальной грамоты с ритмическими упражнениями	Динамические оттенки музыки и танца. (Громко, тихо).	2	-	2
16.	Элементы музыкальной грамоты с ритмическими упражнениями	Понятие «Музыкальная фраза».	2	-	2
17.	Элементы музыкальной грамоты с ритмическими упражнениями	Работа над разучиванием танца «Полька».	2	-	2
18.	Ритмико - гимнастические упражнения	Комплекс упражнений партерной гимнастики. 1) упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;	2	-	2
19.	Элементы музыкальной грамоты с ритмическими упражнениями	Работа над разучиванием танца «Полька».	2	-	2
20.	Ритмико - гимнастические упражнения	Комплекс упражнений партерной гимнастики: упражнения на укрепление мышц брюшного пояса;	2	-	2
21.	Ритмико - гимнастические упражнения	Работа над высотой прыжка (трамплинные прыжки).	2	-	2
22.	Ритмико - гимнастические упражнения	Гимнастический этюд на основе упражнений партерной гимнастики.	2	-	2
23.	Ритмико - гимнастические упражнения	Комплекс упражнений партерной гимнастики: упражнения на подвижность голеностопного сустава.	2	-	2
24.	Ритмико - гимнастические упражнения	Комплекс упражнений партерной гимнастики: упражнения на улучшение	2	-	2

		гибкости позвоночника;			
25.	Ритмико - гимнастические упражнения	Работа над высотой прыжка (трамплинные прыжки).	2	-	2
26.	Ритмико - гимнастические упражнения	Акробатические элементы: колесо, шпагат, мостик, стойка на руках;	2	-	2
27.	Ритмико - гимнастические упражнения	Акробатические элементы: колесо, шпагат, мостик, стойка на руках;	2	-	2
28.	Ритмико - гимнастические упражнения	Комплекс упражнений партерной гимнастики: упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	2	-	2
29.	Танцевальные движения	Бег: - лёгкий бег (ноги назад); - на месте; - стремительный; - «лошадки» на месте и в продвижении; - «жете» на месте и в продвижении	2	-	2
30.	Элементы музыкальной грамоты с ритмическими упражнениями	Музыкальный размер 4/4. Запись терминологии.	2	1	1
31.	Итоговое занятие	Тестирование. Просмотр танцевальных номеров.	2	0,5	1,5
32.	Вводное занятие	Повторный инструктаж по ТБ и правилам поведения, о внешнем виде.	2	0,5	1,5
33.	Элементы музыкальной грамоты с ритмическими упражнениями	Понятие «Сильная доля» или «акцент» в хореографии.	2	1	1
34.	Танцевальные движения	Позиции ног (1, 2, 3, 5, 6).	2	-	2
35.	Танцевальные движения	Позиции рук (1,2,3). Пор де бра 1 и 2.	2	-	2
36.	Элементы музыкальной грамоты с ритмическими упражнениями	Понятие «Сильная доля» или «акцент» в хореографии.	2	1	1
37.	Элементы музыкальной	Теоретический опрос по терминам раздела	2	1	1

	грамоты с ритмическими упражнениями	«Элементы музыкальной грамоты с ритмическими упражнениями»			
38.	Танцевальные движения	Прыжки: - на месте по VI позиции, с продвижением вперед, в повороте; - «разножка»; - поджатый	2	-	2
39.	Танцевальные движения	Названия и особенности исполнения движений.	2	-	2
40.	Танцевальные движения	Работа над головой: удержание точки.	2	-	2
41.	Танцевальные движения	Работа над головой: удержание точки.	2	-	2
42.	Танцевальные движения	Вращение шене.	2	-	2
43.	Танцевальные движения	Вращение шаг-поворот.	2	-	2
44.	Танцевальные движения	Вращение шаг-поворот.	2	-	2
45.	Танцевальные движения	Постановочная работа этюда	2	-	2
46.	Танцевальные движения	Постановочная работа этюда	2	-	2
47.	Танцевальные движения	Теоретическая игра на знание терминологии по пройденному материалу.	2	2	-
48.	Элементы классического танца	Пояснение понятия «классический танец». Понятие «красота» в применении к искусству танца.	2	2	-
49.	Элементы классического танца	Беседа с показом видеоматериала о балете.	2	2	-
50.	Элементы классического танца	Постановка корпуса лицом к станку. Подготовительное упражнение – preparation.	2	-	2
51.	Элементы классического танца	Releve у станка по 1 позиции. Перевод ноги из 1 позиции во 2.	2	-	2
52.	Элементы классического танца	Demi plie по 1 и 2 позициям. battement tendu в сторону.	2	-	2
53.	Элементы классического танца	Вальсовый шаг на месте и в продвижении.	2	-	2

54.	Элементы классического танца	Вальсовый шаг на месте и в продвижении.	2	-	2
55.	Элементы классического танца	Вальсовый шаг на месте и в продвижении.	2	-	2
56.	Элементы классического танца	Вальсовый шаг на месте и в продвижении.	2	-	2
57.	Элементы классического танца	Движение "квадрат", "ромб" с правой и левой ноги.	2	-	2
58.	Элементы классического танца	Вращения с разными полож-ми рук.	2	-	2
59.	Элементы классического танца	Этюд на основе танца «Вальс».	2	-	2
60.	Элементы классического танца	Этюд на основе танца «Вальс».	2	-	2
61.	Постановочная работа детского танца	Прослушивание музыки для танца. Обсуждение образа, сюжета композиции.	2	2	-
62.	Постановочная работа детского танца	«Значение зрителя в зале, умение вести себя на сцене и за кулисами».	2	2	-
63.	Постановочная работа детского танца	Разучивание отдельных движений, их отработка.	2	-	2
64.	Постановочная работа детского танца	Разучивание отдельных движений, их отработка.	2	-	2
65.	Постановочная работа детского танца	Слияние отдельных движений в танцевальные комбинации, их проучивание и отработка.	2	-	2
66.	Постановочная работа детского танца	Слияние отдельных движений в танцевальные комбинации, их проучивание и отработка.	2	-	2
67.	Постановочная работа детского танца	Слияние отдельных движений в танцевальные комбинации, их проучивание и отработка.	2	-	2
68.	Постановочная работа детского танца	Постановочная работа рисунка танца.	2	-	2
69.	Постановочная работа детского танца	Постановочная работа рисунка танца.	2	-	2

70.	Постановочная работа детского танца	Отработка всей танцевальной композиции.	2	-	2
71.	Итоговое занятие	Тест по теории на итоговой аттестации. Открытый итоговый урок.	2	0,5	1,5
72.	Постановочная работа детского танца	Отработка всей танцевальной композиции. Просмотр танцевальных номеров	2	-	2
		Итого за год:	144	21	123

Список литературы

для педагога:

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2000. – 266 с.
2. Бекина, С. И. Музыка и движение [Текст]: упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет / Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. – М.: Просвещение, 1983. - 207с.
3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я.Ваганова. –С.-Пб.: Лань, 2000. – 158с.
4. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток: 1-4 классы [Текст] / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2009. – 272с.
5. Лифиц, И. В. Ритмика [Текст]: учеб.пособ. для студ.сред. и высш.пед.учеб.зав. / И.В. Лифиц – М.: Академия, 1999. – 223 с.
6. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст] / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная: учеб.пособ. для студ. учреждений сред. проф. обр. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 256 с.: ил.

для обучающихся и родителей:

1. Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Б. Пустовойтова. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 184с.
2. Франио, Г. Пособие по ритмике: для 2 класса музыкальной школы [Текст] /Г. Франио. – М.: Музыка, 2005. – 152с.
3. Зими́на А. Н. Музыкально-ритмические движения // Зими́на А. Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: учебник для вузов / А.Н.Зими́на. – М., 2000. – С. 124-155.
4. Чибрикова-Луговская А. Ритмика [Текст] /А. Чибрикова-Луговская // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 12. – С. 112-117.