# Программа по ритмике для 2–4-х классов

Ключникова Н.И. учитель физической культуры МБОУ-лицей№10

**Статья отнесена к разделам:** [Преподавание в начальной школе](http://festival.1september.ru/index.php?subject=15) | [Спорт в школе и здоровье детей](http://festival.1september.ru/index.php?subject=17)

**1. Пояснительная записка**

Данная программа составлена на основе программы “Ритмика и бальные танцы” под редакцией Е. И. Мошковой, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 1997г.

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 объем двигательной 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.

Основная задача курса – привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, привить учащимся культуру общения между собой и окружающими.

Предмет “Ритмика” изучается в 2 – 4 классах, на изучение в каждом классе отведено по 1 часу в неделю.

**2. Содержание курса и задачи каждого подраздела**

Предмет “Ритмика” включает разминку, общеразвивающие упражнения и диско-танцы.

ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ

В течение все курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

* позиции ног,
* позиции рук,
* позиции в паре,
* позиции европейских танцев,
* позиции латиноамериканских танцев,
* линия танца,
* направление движения,
* углы поворотов.

РАЗМИНКА

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

* на носках, каблуках,
* перекаты стопы,
* высоко поднимая колени,
* выпады,
* ход лицом и спиной,
* бег с подскоками,
* галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

* “линии”,
* “хоровод”,
* “шахматы”,
* “змейка”,
* “круг”.

Задача – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

ДИСКО-ТАНЦЫ

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Обучить отдельным бальным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

**3. Программа по курсам**

2 КЛАСС

1 час в неделю, 34 часа.

Задача: научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать.

Воспитательные задачи: подготовка к уроку, переключение от одного вида к другому в ходе танца.

Общеразвивающие упражнения.

Диско-танцы: “Полкинс”,  “Полька”,   “Вару-вару”, “Стирка”.

3 КЛАСС

1 час в неделю, 34 часа.

Задача – еще более развить чувства ритма, музыкальность, пластику, координацию. Развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре.

Общеразвивающие упражнения.

Диско-танцы: “Чарльстеп”, “Ча - ча – ча”, “Вальс”, “Музыкальный”, “Карабас-Барабас”

4 КЛАСС

1 час в неделю, 34 часа.

Осваиваются танцы с более сложной координацией, и ведением в паре. Улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная. Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность.

Общеразвивающие упражнения.

Диско-танцы: “Медленный вальс”, “Фигурный вальс”, “Дружба народов”.

**4. Примерное тематическое планирование**

2 КЛАСС

1. Обучение ритмики во 2 классе: цели и задачи. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.

2. Понятие “ритмика”. Основные движения, понятия.

3. ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.

4. Движения на развитие координации. Бег и подскоки.

5. Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.

6. Движения по линии танца. Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела.

7. Перестроение для танцев. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.

8. Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.

9. Позиции рук. Основные правила.

10. Позиции ног. Основные правила.

11. Позиции в паре. Основные правила.

12. Танец “Полкинс”. Элементы танца.

13. Красота движений.

14-15. Партерный экзерсис.

16. Разучивание танца “Полкинс”. Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов.

17. Закрепление.

18. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника.

19. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-вару”.

20. Повторение позиций в паре, позиции европейских танцев.

21. Проверка ориентации на танцевальной площадке. Танец “Стирка”.

22. Закрепление. Танцы “Полкинс”, “Полька”, “Вару-вару”, “Стирка”.

23. Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).

24. Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.

25. Танец “Ладошки”. Основные движения, переходы в позиции рук.

26. Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.

27-28. Разучивание элементарного бального танца. Понятие “либретто”.

29. Составление либретто на сказку “Буратино”. Закрепление.

30. Сказка – танец “Буратино”.

31-34. Музыкально-ритмические игры: “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”, “Охранник музея”.

3 КЛАСС

1. Обучение ритмики в 3 классе: цели и задачи. Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.

2. Элементы асимметричной гимнастики.

3. Разучивание разминки.

4. Упражнения на развитие координации.

5. Перестроение для танцев. Рисунок танца.

6. Позиции рук. Основные правила.

7. Позиции ног. Основные правила. Закрепление.

8. Танец “Полька”. Позиции в паре. Основные правила.

9. Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис

10. Просмотр видеозаписи танцев. Партерный экзерсис.

11. Конкурс “Шумовых инструментов”, “Видеоклипов”. Закрепление.

12. Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.

13. Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).

14. Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук. Упражнения на выстукивания.

15. Отработка движений.

16. Закрепление.

17. Танец “Чарльстеп”.

18. Понятие “линия танца”. Общеразвивающие упражнения.

19. Отработка построение “линии”, “хорошие”, “шахматы”…

20. Танец “Ча-ча-ча”. Основные движения. Позиции латиноамериканских танцев.

21. Отработка движений танца “Ча-ча-ча”. Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов”.

22. ОРУ: перекаты стопы, носках, каблуках. “Вальс” - основные движения.

23. История образования “Вальса”. Позиции ног, рук. Отработка движений.

24. Танец “Музыкальный”. Позиции в паре.

25. Основные положения рук, ног в паре.

26. Закрепление танцев “Вальс”, “Музыкальный”, “Ча-ча-ча”.

27. ОРУ. Партерный экзерсис

28. Партерный экзерсис. Основные движения. Танец “Карабас-Барабас”.

29. Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).

30. Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.

31. Музыкально-ритмические композиции “Весна”.

32. Просмотр видеозаписи танцев разных народов.

33. Многообразность и необычность движений разных народов.

34. Урок-смотр знаний.

4 КЛАСС

1. Обучение ритмики в 4 классе: цели и задачи. Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие координации. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.

2. Движения по линии танца. Перестроения для танцев.

3. Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).

4. Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.

5. Позиции рук. Основные правила.

6. Позиции ног. Основные правила.

7. ”Красота движений” - компоновка ОРУ.

8. Закрепление материала.

9-10. Партерный экзерсис.

11. Музыкально-ритмические игры.

12. Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

13. Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса.

14. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

15. Фигурный вальс. Классический экзерсис.

16. Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук.

17. Классический экзерсис. Постановка тела. Танец “Сударушка”.

18. Танец “Сударушка”. Тесты для определения подвижности голеностопного сустава.

19. Упражнения танца “Ча-ча-ча”. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.

20. Позиции ног, рук в паре. Отработка движений. Танец “Ладошки”.

21. Прослушивание кассет. Просмотр видеозаписи народных танцев.

22. Традиции народа в своеобразии движений. Танец “Дружба народов”.

23. Танец “Вальс”. Понятие о сложной координации. Ведение в паре.

24. Музыкально-ритмический комплект игр “Последний герой”.

25. Закрепление. Танцы “Сударушка”, “Ча-ча-ча”, “Ладошки”, “Ладошки”.

26. Музыкально-ритмические игры “Переноска мяча”, “Кто раньше?”

27. Танец “Карабас-Барабас”. Тесты на развитие голеностопного сустава.

28. Народная хореография. Танцы разных народов.

29. Музыкально-ритмические игры разных народов “Медведи и пчелы”, “Яблоки”.

30. Танцевально-ритмические упражнения “Чарльстоп”, “Твист”, “Голубец”.

31. Закрепление.

32. Партерный экзерсис (1-2 четверть).

33. Партерный экзерсис (3-4 четверть).

34. Урок – смотр знаний.

**Методические аспекты освоения программы**

Основными в освоении Программы данного курса являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно.

Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается “от пола”, и следует показать и объяснить в последовательности:

* куда наступает (как переносим вес);
* как ставим ногу (как работает стопа);
* что делает колено;
* как работают бедра;
* что делает корпус;
* как танцуют руки;
* куда направлен взгляд (что делает голова).

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.