

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Санагинская средняя общеобразовательная школа»

«Утверждено»

Директор МАОУ
«Санагинская СОШ»

 /Бандеева И.В./

Ф.И.О.

Приказ № 25 от «28» 08 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА АДАптированная

Предмет: ритмика

Класс: 3 «а»

Учитель: Бадмаева Д-Ц.Ц.

Категория: I

Стаж: 6 лет

2017-2018 учебный год.

Содержание тем учебного курса

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально- ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, 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 представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем. Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрасченность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. 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. Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Основное содержание учебного материала составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

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.

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

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.

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).

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.

Задания этого раздела носит не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, 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.

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключать с места на место.

2. Ритмико - гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колени ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колени, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3. Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых

движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов И содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. Танцевальные упражнения , этюды

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски.

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

- простые бытовые шаги на каждую четверть;
- шаги на полупальцах;
- шаги с вытянутого носка;
- шаги на пятках;
- сочетание шагов на пятках и носках;
- шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);
- подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- шаг в сторону с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- шаг вперед с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- шаг в сторону и точка (*тэп*) – удар носком об пол без переноса веса тела (*раз-два*);
- шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (*раз-два*);
- три шага в сторону и кик (*раз-два-три-четыре*);
- три шага в сторону и тэп с хлопком (*раз-два-три-четыре*);
- «пружинка» с шагом (*на затакт* – присесть, *раз* – шагнуть вправо, выпрямляя колени, *и* – присесть, *два* – приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени);
- прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;
- прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;
- прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;
- бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);
- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;
- мелкий бег на полупальцах;
- подскоки на месте с поворотом вправо, влево.

Движения по линии танцев:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног;
- позиции европейских танцев;

- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

Упражнения на улучшение гибкости
Закрепляются знания и навыки.

3. Диско танцы

1. Танец «Полька»

- «Полька» по линии танца;
- хлопушки и прыжки.

2. Танец «Диско»

- шаг-приставка в сторону (вперед, назад);
- пружинка;
- «треугольник»;
- боковое;
- дорожка вперед;
- дорожка назад;
- приседание по II позиции;
- движения рук.

4. Музыкально-ритмическая игра «Я - герой любимой сказки»

Выявляются творческие возможности учащихся.

Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце.

Импровизация сказки.

5. Урок-смотр знаний

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- развитие мотивов танцевальной - учебной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества.
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных.
- развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание уважительное отношение к историко-культурным традициям других народов.

Метапредметные результаты:

- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
- овладение способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов через понимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера;
- готовность к логическим действиям: анализ, сравнение, синтез, обобщение, классификация по стилям и жанрам танцевального искусства;
- участие в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;
- умение воспринимать окружающий мир во всем его социальном, культурном, природном и художественном разнообразии.

Предметные результаты:

- развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевально - творческой деятельности;

- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов хореографических искусств, размышлять о танце и ритмике как о способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли ритмики в жизни ребенка и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей хореографического искусства;
- использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;
- готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности.
- участие в создании театрализованных и танцевально-пластических композиций, импровизаций, театральных спектаклей, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.

Тематическое планирование

№	Часы	Тема	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1	1	Вводное занятие. Беседа о ТБ.	Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика». Основные понятия.	Целеполагание в постановке учебных задач.	Совершенствование представлений учащихся о танцевальной культуре своей Родины.
2	1	Разминка. Музыкальный этюд «Образы природы»	Учащийся научится: воплощать в звучании голоса или инструмента образы природы и окружающей жизни, настроения, чувства, характер и мысли человека.	Оценка воздействия танцевального сочинения на собственные чувства и мысли.	Закрепление представлений о танцевальном языке, средствах музыкальной выразительности.
3-4	1	Общеразвивающие упражнения	Учащийся научится: Рассмотреть несколько гимнастических элементов.	Оценка воздействия танцевального сочинения на собственные чувства и мысли.	Продуктивное сотрудничество со сверстниками
5	1	Слушание и анализ музыкальных произведений	Учащийся научится: эмоционально откликнуться на музыкальное произведение и выразить свое впечатление в танце, игре или пластике.	Выполнять учебные действия в качестве исполнителя и слушателя. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Уважительное отношение к истории и культуре русского народа.
6	1	Танцевальный портрет	Учащийся научится: продемонстрировать знания о различных видах танцевального искусства. Учащийся получит возможность: расширить умение и навыки исполнения с помощью музыкально-ритмических движений.	Проявление способности к саморегуляции в процессе восприятия музыки. Наличие устойчивых представлений о танцевальном языке хореографического искусства.	Понимание жизненного содержания танцевального образа.
7-8	2	Танцевальный этюд	Учащийся научится:	Овладение навыками выполнять простые движения с предметами во время	Эмоциональное отношение

		«Лесные жители»	самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ.	ходьбы. Позиции.	к танцевальному искусству.
9	1	Детские образы под музыку М. Мусоргского	Учащийся научится: использовать систему позиций рук для ориентации в пространстве. Учащийся получит возможность: включится в процесс музицирования творческих импровизаций	Планирование собственных действий в процессе восприятия музыки.	Наличие эмоционального отношения к искусству.
10	1	Образы природных явлений	Учащийся научится: охотно участвовать в коллективной творческой деятельности при воплощении различных танцевальных образов. Учащийся получит возможность: проявить интерес к музыке и танцевальной деятельности.	Выполнять учебные действия в качестве слушателя.	Чувство сопричастности и гордости за культурное наследие своего народа.
11	1	Упражнения на развитие координации движений.	Учащийся научится : выполнять упражнения на середине	Развитие ритмических навыков: маршировать, отличать марш от других танцев, счёт, темы	
12-15	4	Танец «Сударушка»	Учащийся научится: передавать собственные музыкальные впечатления с помощью какого-либо вида танцевально-творческой деятельности. Учащийся получит возможность: показать определенный уровень развития образного и ассоциативного мышления и воображения, музыкальной памяти и слуха, набора движений.	Оценка воздействия музыки на собственное отношение к ней. Владение навыками самостоятельного интонационно- образного анализа танцевального сочинения.	Развитие мотивов музыкальной учебной деятельности.
16-	2	Танцевальный этюд	Учащийся научится:исполнять	Оценка собственной музыкально-	Чувство сопричастности и

17		«Образ матери»	импровизацию под музыку Учащийся получит возможность: получить знания о музыке, о танце, исполнителях и исполнительского коллектива.	творческой деятельности и работы одноклассников в разных формах взаимодействия.	гордости за культурное наследие своего народа.
18	1	Танцы на новогоднем празднике	Учащийся научится: охотно участвовать в коллективной творческой деятельности при воплощении различных музыкальных и танцевальных образов. Учащийся получит возможность: элементарно танцевать в хороводах.	Владение умением целеполагания в постановке учебных задач при восприятии музыки. Владение танцевальным словарем в процессе размышлений о танцевальном искусстве..	Мотивация учебной деятельности. Я – слушатель. Реализация творческого потенциала.
19-20	2	Образы героев народных сказок	Учащийся научится: узнавать изученные музыкальные сочинения, называть их авторов. Учащийся получит возможность: включится в процесс творческих импровизаций.	Взаимодействие в процессе коллективного воплощения художественного образа.	Понимание социальных функций музыки в жизни людей, общества, в своей жизни.
21-22	2	Общеразвивающие упражнения	Научится основным танцевальным шагам. Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.	Исполнять неторопливый танцевальный бег.	формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений
23-24	2	Упражнения на координацию движений	Учащийся научится: Прохлопывать ритмический рисунок прозвучавшей мелодии.	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг.	
25-29	5	Танец «Самба»	. Научится основным движениям танца.	Основные танцевальные точки в зале. Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия.	адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для

					решения различных коммуникативных задач
30	1	Я - герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку)	Научится играть под музыку.	Развить музыкальный слух	Чувство сопричастности и гордости за культурное наследие своего народа.
31	1	Разминка. Музыкальный этюд «Хлопушки»	Познакомить с основными фигурами в танцах	осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату	
32	1	Общеразвивающие упражнения	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен Развитие двигательной активности.	учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения	Учебно - познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи
33	1	Индивидуальное творчество	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.	Объяснить как должна располагаться фигура относительно зрителя.	ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей
34	1	Урок - смотр знаний	Проверить знания учащихся о гимнастике, о дыхании, об осанке	Рассказать об этюдной работе	ориентация на самоанализ и самоконтроль результата

