

1. 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.

Актуальность программы сегодня осознаётся 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.

Программа «Танцевальный спорт» 5-11 классы составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-9 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному

предмету ритмика для учащихся 5-11 классов Беляевой Веры Николаевны «Ритмика и танец»

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-волевою 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 различных школьных мероприятий. 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

относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

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

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Особенностью программы является то, что, программа включает в себя изучение 3 направлений танцевального искусства: бального, современного и народного, который , в свою очередь, воспитывает в

учащихся уважение к национальным традициям.

Оригинальность данной программы – это творческое мышление учащихся. В каждом классе отведено время на то, чтобы учащиеся не только учились определенным движениям и танцам, но и могли

изложить свои мысли на «паркете».

Программа достаточно вариативная и позволяет проявить индивидуальный творческий подход.

Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных праздниках, что вносит в процесс обучения работу на результат.

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Танцевальные упражнения

4. Танцы различных направлений

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.

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

Условия реализации

Программа рассчитана на 1 года обучения — 1 час в неделю (35 ч.)

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2.	Изучение разминки по кругу.	1
3.	Знакомство с развивающими упражнениями.	1
4.	Изучение основного шага танца «Вальс».	1
5.	Соединение изученного шага с музыкой.	1
6.	Разучивание движений «балансе», «окошечко».	1
7.	Закрепление изученного материала.	1
8.	Работа над положением рук в паре.	1
9.	Повторение изученного материала.	1
10.	Изучение вальсового поворота.	1

11.	Соединение изученного материала с музыкой.	1
12.	Разучивание 1-ой фигуры танца «Вальс».	1
13.	Соединение 1-ой фигуры танца с музыкой.	1
14.	Изучение 2-ой фигуры танца «Вальс».	1
15.	Соединение 1-ой и 2-ой фигур танца.	1
16.	Закрепление всего изученного танца «Вальс».	1
17.	Знакомство с основными элементами современного танца «Спортивный заряд».	1
18.	Закрепление изученного материала.	1
19.	Изучение выпадов из стороны в сторону.	1
20.	Соединение изученных выпадов с музыкой.	1
21.	Повторение изученного материала.	1
22.	Знакомство с поворотами в парах.	1
23.	Отработка изученного материала.	1
24.	Работа в парах по кругу.	1
25.	Знакомство с выходом в танце «Спортивный заряд».	1
26.	Соединение изученного выхода с музыкой.	1
27.	Закрепление изученного материала.	1
28.	Постановка первой части танца «Спортивный заряд».	1
29.	Повторение изученной части танца.	1
30.	Изучение второй части танца «Спортивный заряд».	1
31.	Соединение первой и второй частей танца.	1
32.	Работа над манерой исполнения танца «Спортивный заряд».	1
33.	Отрабатывание всего изученного танца.	1
34.	Итоговое контрольное занятие.	1

Знания и умения

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- знать танцевальные схемы;

— уметь танцевать в заданном темпе.

СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальные средства:

- учебный кабинет, актовый зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;

Список литературы и электронных образовательных ресурсов:

1. Захаров В.М. Танцы народов мира. - М., 2008.
2. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. М. 2009.
3. Захаров Р. Сочинение танца. М. Искусство, Барышникова Т. Азбука хореографии. - М., Айрис-пресс, 2006г.
4. Бондаренко А.А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. - Киев: Муз. Украина, 2008-220с.
5. Климов А.А. Основы русского народного танца. - М.: 2010г.
6. Ткаченко Т. Народный танец. М. 2011.
7. www.dance-city.narod.ru
8. www.danceon.ru