

Ритмопластика

Пояснительная записка

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.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. 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.

Программа учебного предмета «Ритмопластика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных образовательных стандартов к общеобразовательной программе в области «Физической культуры».

Ритмопластика - как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки. За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Характеристика учебного предмета

Занятия по ритмопластике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмопластики 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 ритмопластикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно 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 ритмопластики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Ритмопластика - в целом повышает творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность.

Наличие музыкального сопровождения на уроках создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия ритмопластикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно - мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области «Физической культуры».

Место предмета в базисном учебном плане

В Федеральном базисном учебном плане на предмет Ритмопластика в 1-4 классах выделяется 1 час в неделю. Общее число часов за год обучения составляет:

1 класс – 32 часа;

2 класс – 33 часа;

3 класс – 33 часа;

4 класс – 33 часа;

Содержание учебного курса.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований ритмики, физкультуры и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет 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.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Ритмопластика (тренаж).
3. Танец (основы классического, народного, историко-бытового, бального, современного танца).
4. Творческая деятельность.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1-2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Ритмопластика».

Этот раздел представляет собой большой комплекс определенных упражнений, воздействующих на все группы мышц и суставов, повышающих эластичность связок, способствующих развитию великолепной гибкости.

Ритмопластика направлена на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Помимо общего оздоровительного эффекта умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми,

избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Раздел «Танец».

Этот раздел включает изучение основы классического, народного, историко-бытового, бального, современного танца. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

Вначале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу. Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

Раздел «Творческая деятельность».

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия. При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я – герой любимой сказки», «Я — учитель танцев», «Я - художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

Планируемые результаты обучения

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

личностные результаты - 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

метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального

восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Учебно-тематический план.

№	Тема занятия	Классы			
		1	2	3	4
1	<i>Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</i>				
	1. Элементы музыкальной грамоты.	2	2	2	1
	2. Музыкально — ритмические упражнения.	1	2	2	1
	3. Построения и перестроения.	4	3	1	1
2	<i>Раздел «Ритмопластика».</i>				
	1. Par terre (упражнения на полу).	2	2	2	2
	2. Игровой стретчинг	3	2	2	2
	3. Гимнастика.	2	2	2	2
	4. Образные танцы (игровые).	2	2	5	5
3	<i>Раздел «Танец»</i>				
	1. Элементы Классического танца.	3	1	4	3
	2. Элементы Народно — сценического танца.	2	4	5	3
	3. Детский бальный танец.	1	5	1	5
	4. Элементы историко-бытового танца.	3	2	-	1
4	<i>Раздел «Творческая деятельность».</i>				
	1. Игровые этюды.	4	1	2	1
	2. Музыкально — танцевальные игры.	2	1	1	2
	3. Постановка танцевальной композиции.	2	5	5	5

I. Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1
2		Танцевальный легкий шаг на разные музыкальные размеры, темпы, ритмы.	1
3		Основные шаги: с носка, на носочках, на пятках. Игра: «Найди свое место».	1
4-5		Позиции рук. Позиции ног.	2
6		Общеразвивающие упражнения	1
7		Ритмико-гимнастические упражнения	1
8		Движения на развитие координации.	1
9		Построение в разных рисунках, перестроение, положение в парах, поклон.	1
10-11		Танцевальный рисунок: круг, цепочка, линии. Перестроение из рисунка в рисунок.	2
12		Игровой стретчинг « Домик для паучка ».	1
13		Элементы народной хореографии: гармошка, ковырялочка, моталочка.	1
14		Музыкально — ритмические упражнения. Хлопки.	1
15		На середине зала – первая форма Port de bras.	1
16		Приставной шаг с притопом вправо-влево.	1
17-19		«PAS GLISSE» (скользящий шаг) по кругу, по диагонали. «PAS CHASSE» -(двойной скользящий шаг) вперед по кругу, по диагонали на 2/4.	3
20-21		Упражнения для улучшения гибкости	2
22-24		Танец на русском материале «Русский лирический» или «Хоровод»	3
25-26		Игровой стретчинг « Весна и воробей ».	2
27		Ритмико-гимнастические упражнения	1
28-39		Игра-сказка: «Серая Шейка». Образные движения на раскрытие характеров персонажей.	2
30		Общеразвивающие упражнения.	1
31		Отработка комбинаций и танцевальных движений.	1
32		Контрольный урок	1
		ИТОГО	32

2 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2		Игровой стретчинг « Кто поможет воробью »	1
3-4		Подскоки, шаг польки, приставные шаги в повороте. «Галоп» - развернутая комбинация, повторение пройденного.	2

5-9		Танец «Полька». Разучивание комбинации и отработка движений танца.	5
10-11		PAS BALANCE (на месте), танцевальные этюды.	2
12		На середине зала – Demi plie по 1 и 2 позиции ног.	1
13-14		Простейший вид хлопков – притопов в различных метроритмических сочетаниях.	2
15-19		Танец с ложками. Разучивание комбинации и отработка движений танца.	5
20-23		Элементы народной хореографии: моталочка, молоточки. Разучивание комбинации и отработка движений.	4
24		Музыкально-танцевальные игры: «Паровозик»	1
25		Игровой стретчинг «Спать пора»	1
26-29		Танец с зонтиками. Разучивание комбинации. Отработка движений с предметом в танце.	5
30		Музыкально-ритмическая игра «Стрекоза и Муравей»	1
31		Музыкально-ритмические игры и упражнения: «Громко – тихо».	1
32		Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1
33		Контрольный урок	1
		ИТОГО	33

3 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Танцевальный рисунок: круг, цепочка, линии.	1
2		Игроритмика: хлопки в парах, кружение в парах.	1
3-5		Ритмический танец - «Смени пару».	3
6		Игровой стретчинг «Дождь»	1
7-10		Танец с зонтиками. Работа с предметами.	4
11		На середине зала – вторая форма Port de bras.	1
12-16		Танец « Снежинок».	5
17-19		Элементы классического экзерсиса: Demi plie по 1 и 2 позиции ног (лицом к станку) на 2 такта 4/4. Battement tendu в сторону из 1 позиции ног (лицом к станку). 4 такта 2/4. Releve на полу пальцах по шестой позиции ног.	3

20		Игроритмика: «Попляши с платочком».	1
21-22		Общеразвивающие упражнения.	2
23-24		Упражнения на координацию движений.	2
25-29		Танец «Крыжачок».	5
30		Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1
31		Игровой стретчинг «Ёженька»	1
32		Повторение и закрепление пройденного материала.	1
33		Контрольный урок	1
		ИТОГО	33

4 класс

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		От простого хлопка – к прыжку	1
2		Танцевальный рисунок: змейка, ручеек, сужение и расширение круга.	1
3-4		Боковое припадание. Простая дробь на месте.	2
5-9		Танец «Капустка».	5
10-11		Топающий шаг в сторону; тройной прыжок; положение рук.	1
12-13		Элементы классического экзерсиса: Passé par terre – через первую позицию (лицом к станку) на 2 такта 4/4. У станка – Battement tendu jete на 25 градуса в сторону (лицом к станку). Demi rond de jambe par terre en dehors (лицом к станку) на 4 такта 4/4.	3
14		Движения на развитие координации.	1
15		Игровой стретчинг «Просто так»	1
16-17		Кружение в парах	2
18-19		Общеразвивающие упражнения.	2
20		Индивидуальное творчество. Этюд «Стрекоза».	1
21-25		Танец «Сударушка»	5
26		Игровой стретчинг «Новый домик»	1
27		PAS BALANCE, Вальсовая дорожка.	1
28-31		Танец «Фигурный вальс»	4
32		Повторение и закрепление пройденного материала.	1
33		Контрольный урок	1

	ИТОГО	33
--	--------------	-----------

Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- учебный кабинет, актовый зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.