

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Веревская средняя общеобразовательная
школа»(МБОУ «Веревская СОШ»)

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МБОУ «Веревская СОШ»
(протокол от 15.03.2022 № 4)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «Веревская СОШ»
от 22.03.2022 №104

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Ритмика»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 6-11 лет
Уровень: ознакомительный

Составитель: Овсянникова И.В.,
педагог МБОУ «Веревская СОШ»

д. Малое Верево
2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ритмика» разработана в соответствии с Положением о порядке разработки и реализации дополнительных общеразвивающих программ на основе:

Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р),

Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в развитии внутреннего мира, духовного склада детей, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “душа” и “тело”, находятся в гармонии.

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.

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. Занятие ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Кружок 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.

Цель и задачи программы: создание условий для приобщения детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основными задачами являются:

- ✓ ознакомить с необходимыми двигательными навыками, развить музыкальный слухи чувство ритма.
- ✓ способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.
- ✓ формировать художественный вкус.

Сроки реализации, и режим занятий, возраст детей: программа рассчитана на обучение и воспитание школьников от 6 до 11 лет. Набор обучающихся в группы – свободный: могут заниматься все, кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных.

Программа рассчитана на обучение по 1 часу в неделю на 1 учебный год.

Планируемый результат

Обучающиеся смогут:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая
- делать круг, не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций

Тематическое планирование программы «Ритмика»

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Общее количест вочасов	Теория	Практика	Формы аттестации
1	Введение.	1	1	-	-
2	Упражнение на ориентировку в пространстве.	8	2	6	Устный опрос,

3	Ритмико - гимнастические упражнения.	9	2	7	Визуальное наблюдение, Открытое занятие, Участие в концертной деятельности
4	Игры под музыку.	8	2	6	
5	Танцевальные упражнения.	7	1	6	
6	Итоговое занятие.	1	-	1	
	Всего	34			

2 год обучения

№ п/п	Название темы	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации
1	Введение. Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальная разминка.	1	1	-	-
2	Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.	8	2	6	Устный опрос, Визуальное наблюдение, Открытое занятие, Участие в концертной деятельности
3	Основные движения.	9	2	7	
4	Импровизация движений на музыкальные темы.	8	2	6	
5	Элементы эстрадного танца и простые танцевальные движения.	7	1	6	
6	Итоговое занятие.	1	-	1	
	Всего	34			

3 год обучения

№ п/п	Название темы	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации
1	Введение. Простые танцевальные движения.	1	1	-	-
2	Элементы эстрадного танца.	8	2	6	Устный

3	Постановка танцевальных композиций.	16	3	13	опрос, Визуальное наблюдение, Открытое занятие, Участие в концертной деятельности
4	Выполнение танцевальных композиций.	8	2	6	
5	Итоговое занятие	1	-	1	
	Всего	34			

Содержание программы.

1 год обучения

Упражнение на ориентировку в пространстве.

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений.

Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнение на расслабление мышц.

Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Игры под музыку.

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения.

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

2 и 3 год обучения

Знакомство с предметом. Ритмико-гимнастические упражнения.

Танцевальная разминка.

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

Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.

В этот раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации. Эти упражнения включают гимнастическую ходьбу, легкий бег. Сюда входят упражнения на укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, специальные упражнения для формирования рефлекса правильной осанки, исправления таких недостатков, как плоскостопие, косолапость, шаркающая походка и т.д..

Основные движения

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии. Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец

является основой хореографической подготовки обучающихся. Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Импровизация движений на музыкальные темы.

В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера, либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы. Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа. Ритмическая игра всегда ставит какую-нибудь учебную задачу музыкального или организующего порядка – ориентировку в строении музыкального примера, концентрацию внимания, быструю реакцию на сигнал. Эти задачи обличены в игровую форму.

Элементы эстрадного танца и простые танцевальные движения.

Эти разделы включают изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. 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. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит: - усвоение тренировочных упражнений на середине зала, - ритмические упражнения, - разучивание танцевальных композиций. 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, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел

«танцевальная азбука». 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.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

Постановка и выполнение танцевальных композиций

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 - 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 ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Формы контроля и оценочные материалы

Оценка результативности: визуальный контроль, проведение заключительных занятий, открытые уроки для родителей, школьные праздники.

Метод проверки: наблюдение за детьми во время занятий, импровизация на заданную тему, ведение диагностической карты.

Диагностические карты.

Организационно-педагогические условия

– материально-технические условия:

занятия проводятся в актовом зале и хорошо проветриваемых помещениях, процесс обеспечен необходимыми техническими средствами.

Для занятий у детей должна быть форма, которая не стесняла бы их движения и отвечала эстетическим требованиям.

– учебно-методическое и информационное обеспечение:

Программа обеспечена методическими материалами и современными литературными источниками, поддерживающими процесс обучения (нормативно-правовые акты и документы; основная и дополнительная литература; Интернет-ресурсы).

Выбор технологий и методик обусловлен необходимостью дифференциации и индивидуализации обучения в целях развития универсальных учебных действий и личностных качеств школьника (технология разноуровневого обучения; развивающее обучение; технология обучения в сотрудничестве; коммуникативная технология).

Список литературы:

1. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике, ч.1,2.М.,1976.
2. Коренева Т. В мире музыкальной драматургии: методическое пособие по ритмике, ч.1.М., 1996.
3. Лифиц И. Ритмика, ч. 1,2.М., 1992.
4. Музыка и движение, Вып. 1-3. Сост. Бекина С., Ломова Т., Соковнина Е.М.,1981,1984.
5. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. М., 1972.
6. Франио Г. Поурочный план по ритмике. М., 1993.
7. Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике. М., 1987.

Список литературы для родителей:

1. «Ритмическая мозаика» А.Б. Буренина
2. «Музыкальное развитие детей» 1 –я, 2-я части Радынова О.

Приложения.

Календарный учебный график.

Начало учебного года: 01.09.2021.

Окончание учебного года: 27.05.2022.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу, 34 занятия в учебный период

Продолжительность занятий: академический час (40 минут).

Количество групп	Дни проведения занятий	Время проведения занятия	Количество часов в неделю	Форма занятий	Место проведения
8	Понедельник, четверг	08.30-14.00	1	групповая	Актовый зал, зал для подвижных игр

Регламентирование образовательного процесса на неделю:

Продолжительность учебной недели – 6 дней

Режим работы в каникулы:

организация соревнований, концертов, лагерей (в том числе выездных) по желанию родителей

Режим работы: согласно расписанию

Диагностическое исследование: проводятся в течении периода обучения.

Место проведения занятий: МБОУ «Веревская СОШ»

