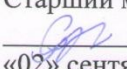


**Вышгородецкая основная школа филиал
муниципального бюджетного образовательного учреждения
«Гавровская средняя школа» муниципального образования
«Пыталовский район»**

«Согласовано»
Старший методист
 У.А. Спасибухова
«02» сентября 2019 г.

«Утверждаю»
Директор  С.В. Васильев
Приказ № 136 от 02.09.2019г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Ритмика»»**

Возраст обучающихся – 7-10 лет
Срок реализации программы: 1 год.

Составитель: Генералова Алла Владимировна, учитель музыки

д. Вышгородок

Содержание программы представлено разделами:

1. Пояснительная записка.

2. Цели и задачи курса.

3. Описание места курса.

4. Планируемые результаты.

5. Материально-техническое обеспечение .

6. Тематическое планирование на 2019-2020 учебный год.

7. Список участников.

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 «Ритмика» 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 целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Цели и задачи курса.

Цель данной программы

- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.
- воспитание единого комплекса физических и духовных качеств.
- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Задачи:

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
- развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;

- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;
- воспитание умений работать в коллективе;

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, 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 представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

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.

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

- Упражнения на ориентировку в пространстве
- Ритмико-гимнастические упражнения
- Игры под музыку
- 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).

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен.

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 должны носить 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.

Формы организации образовательного процесса

Основная форма организации учебного процесса – урок.

В планировании учебного материала, а также в зависимости от цели урока используются следующие типы и формы проведения уроков в соответствии с ФГОС:

Тип урока	Основные цели
Уроки «открытия» нового знания	Деятельностная цель: формирование у учащихся умений реализации новых способов действия. Содержательная цель: расширение понятийной базы за счет включения в нее новых элементов.
Уроки рефлексии	Деятельностная цель: формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности, выявление их причин, построение и реализация проекта выхода из затруднения и т.д.). Содержательная цель: закрепление и при необходимости коррекция изученных способов действий - понятий, алгоритмов и т.д.
Урок общеметодологической направленности	Деятельностная цель: формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Содержательная цель: построение обобщенных деятельностных норм и выявление теоретических основы развития содержательно - методических линий курсов.
Урок развивающего контроля	Деятельностная цель: формирование у учащихся способностей к осуществлению контрольной функции. Содержательная цель: контроль и самоконтроль изученных понятий и алгоритмов.

Технологии, используемые в обучении: технологии моделирующего обучения (учебные игры); коммуникативно-диалоговые; группового обучения (работа в парах, в малых группах); здоровьесберегающие.

Методы обучения:

1. Методы организации и осуществления учебно-воспитательной и познавательной деятельности:

- словесные методы: рассказ, беседа, объяснение;
- практический метод: его особенностью является то, что он носит повторительный или обобщающий характер;
- наглядные методы: иллюстрация, демонстрация, наблюдения учащихся;
- звуковая, комбинированная.

2. Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности:

- методы стимулирования мотивов интереса к учению: познавательные игры, учебные дискуссии, занимательность, создание ситуации новизны, ситуации успеха;
- методы стимулирования мотивов старательности: убеждения средствами музыки, приучение, поощрение, требование.

3. Методы контроля и самоконтроля учебной деятельности:

- устные или письменные методы контроля;
- фронтальные, групповые или индивидуальные;
- итоговые и текущие.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УПРАЖНЕНИЯ 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 поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

Регулятивные

способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;

в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

накопление представлений о ритме, синхронном движении.

наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

Познавательные

навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь:

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 круг и 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.

Коммуникативные

умение координировать свои усилия с усилиями других;

задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций

Место предмета:

На изучение предмета «Ритмика» предусмотрено 34 ч (1 ч в неделю).

Учебно-методическое, информационное и материально-техническое

обеспечение изучения курса

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования

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;

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

www.dance-city.narod.ru

www.danceon.ru

www.mon.gov.ru

Календарно-тематическое планирование:

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1	04.09	Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Слушание музыки	1
2-3	11.09 18.09	Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	2
4-5	25.09 02.10	Игры под музыку	2
6	09.10	Общеразвивающие упражнения.	1
7	16.10	Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	1
8	23.10	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9	06.11	Разминка. Музыкально — танцевальные игры.	1
10-11	13.11 20.11	Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	2
12	27.11	Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции.	1
13	04.12	Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции.	1
14	11.12	Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180° и обратно.	1
15	18.12	Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды	1
16	25.12	Образные движения. Развитие «мышечного чувства»:	1

		расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	
17-19	15.01 22.01 29.01	Общеразвивающие упражнения без предметов	3
20-21	05.02 12.02	Упражнения для улучшения гибкости	2
22-23	19.02 26.02	Общеразвивающие упражнения с предметами	2
24-25	04.03 11.03	Подвижные игры. Образные танцы (игровые)	2
26	18.03	Ритмико-гимнастические упражнения	1
27-30	01.04 08.04 15.04 22.04	Упражнения на развитие осанки	4
31	29.04	Общеразвивающие упражнения.	1
32	06.05 13.05	Репетиция танца	1
33	20.05	Урок-смотр знаний	1
34	27.05	Заключительный урок	1
		ИТОГО	