

КОГОАУ «Вятская гуманитарная гимназия
с углубленным изучением английского языка»

УТВЕРЖДАЮ

Директор гимназии



Вологжанина В.В.

(приказ № 204-04 от 30.08.2019)

**Дополнительная общеобразовательная
программа
«Ритмика»
1 класс**

г. Киров, 2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

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.

Занятия тесно связаны с уроками физкультуры и музыки, взаимно дополняя друг друга. 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 создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Постепенно ученики преодолевают скованность, приобретают способность к сценическому действию под музыку.

Программа разработана на основе авторской программы «Ритмика и балльные танцы» Е.И. Мошковой.

Цель: приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи:

1. Формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.
2. Способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала, эстетического чувства и художественного вкуса.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- 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.

- выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма,
- умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Познавательные

Учащиеся научатся:

- под музыку приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться);
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- уметь координировать свои усилия с усилиями других.

Результаты освоения программы:

- уметь двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- самовыражаться в движении, танце.

Учащиеся должны уметь:

- Понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

- Организованно строиться (быстро, точно);

- Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

- Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

- Правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг».

Данная программа рассчитана на 30 часов в год, 1 час в неделю.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	Количество часов
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	8
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	8
3.	Игры под музыку	8
4.	Танцевальные упражнения	6
	ИТОГО:	30

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. 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.

2. 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.

3. Игры под музыку.

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскакоков, 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.

4. 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.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами.

Формы подведения итогов

Эффективность реализации программы отслеживается по результатам следующих показателей:

1. Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем подготовки различных праздников, где обучающиеся показывают навыки, полученные за первый год обучения.

2. Анкетирование по выявлению освоения учащимися понятий по курсу «Ритмика». Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной реализации Программы необходимы следующие средства обучения:

- помещение: актовый зал;
- 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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.