**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №39»**

Утверждена

приказом директора

МБОУ школа № 39

от 01.09.2020 №344-п

**Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**Физкультурно-спортивной направленности**

**«Ритмика»**

**возраст обучающихся: 1-4классы**

**срок реализации: 1 год.**

**Автор-составитель**

**Новикова С.В.**

**г. Дзержинск**

**2020 - 2021г.**

**Ожидаемые результаты.**

* приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;
* получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.
* развитие ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;
* развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни;
* гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца;
* приобретение опыта публичного выступления;
* зная об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике,
* приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
* в играх действовать самостоятельно, искать выразительные движения, не подражая друг другу; придумывать или выбирать движения в соответствии с характером музыкального произведения.
* в совершенстве исполнять изученные танцевальные композиции различных жанров;
* импровизировать под любое музыкальное произведение;
* доброжелательно и уважительно общаться в коллективе и в своей танцевальной паре; знать основы этики поведения в танцевальном зале,
* совершенствовать полученные знания, умения, навыки в области хореографического искусства

**Содержание программы**

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся. 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.

В музыкально - ритмическом движении ритм понимается в широком смысле слова. В него входят развитие и смена музыкальных образов (основных мыслей, чувств, музыкально оформленных в небольшом построении), структура произведения, темповые, динамические, регистровые, метроритмические соотношения. Поэтому в процессе занятий ритмикой особенно успешно развивается эмоциональная отзывчивость на музыку, приобретается навык восприятия, воспроизведения музыкально-ритмической основы произведения.

Виды музыкально - ритмических движений и основные двигательные навыки у детей младшего школьного возраста.

Музыкальное воспитание средствами движения осуществляется в играх, хороводах, плясках, танцах, упражнениях, драматизациях, доступных и интересных детям.

1. Музыкальная игра.

Игра – наиболее активная творческая деятельность, направленная на выражение эмоционального содержания музыки, осуществляется в образных движениях. Игра имеет определённый сюжет, правила, музыкально-учебные задания, и, облегчённая в интересную форму, помогает лучшему усвоению программных навыков.

1. Пляски, танцы, хороводы.

Своеобразной формой музыкально - ритмических движений являются детские пляски, танцы, хороводы, включающие элементы народных и классических танцевальных движений.

Исходя из поставленных задач и общего содержания, их можно последовательно сгруппировать:

* пляски с зафиксированными движениями*,* построение которых всегда зависит от структуры музыкального произведения;
* пляски комбинированные*,* имеющие зафиксированные движения и свободную импровизацию;
* свободные пляски*,* которые носят творческий характер и исполняются под народные плясовые мелодии. Дети, используя знакомые элементы танцев, построений, упражнений, комбинируют их по-новому, придумывают «свою» пляску;
* хороводы плясового характера*,* чаще связанные с народными песнями, исполняя которые дети инсценируют сюжет, сопровождая его плясовыми движениями;
* детский «бальный танец»,включающий вальсообразные движения.Лёгкий, оживленный характер музыки сопровождается всё время повторяющимися танцевальными элементами .
* характерный танец*,* в котором «свободные» плясовые движения исполняет какой-либо персонаж в свойственной ему манере (танец снежинок).

В плясках очень ограниченно используются самые простые движения, так как детям трудно запомнить их последовательность.

3.Упражнения.

Музыкально-ритмические навыки усваиваются главным образом в ходе разучивания игр, плясок, хороводов. Однако некоторые из них требуют дополнительных усилий, тренировок, упражнений. Например, надо поупражнять детей в точном исполнении ритмического рисунка, акцента. Педагог помогает ребятам с ним справиться. Некоторые упражнения помогают навыкам выразительного движения в передаче игрового образа, в ходьбе, беге, поскоках, а также тренируют в усвоении отдельных танцевальных элементов.

Дети рано начинают чувствовать настроение, характер музыки, воспринимая её сначала в совокупности всех средств, выделяют, отличая отдельные, наиболее яркие средства, доминирующие в произведении (например, форму, темп, динамику, метроритм) передавая это в движениях.

Музыкально-ритмические навыки осваиваются в процессе разучивания игр, плясок, хороводов и упражнений. Важно научить ребят воспринимать музыку целостно, схватывать общее настроение, характер. Однако в процессе обучения можно выделить те или иные навыки, которые особенно хорошо усваиваются при разучивании данного материала.

Двигательные навыки детей, необходимые для постановки танца, зависят, в первую очередь, от психофизиологических особенностей. Разучивание движений только тогда будет эффективно, когда оно основано на знании возможностей ребенка, а так же требуется строгий учет его возрастных психофизиологических особенностей. Танцуя, ребенок, включается в творческий процесс. Совершенствуются его двигательные возможности и навыки.

Выполнение двигательных упражнений способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков.

Движения становятся более выразительными, углубленными и утонченными. В разные моменты жизни детей общение с музыкой и танцем позволяет решать разные педагогические задачи. Наибольший вклад, безусловно, будет сделан в формировании личности ребенка при разумном использовании знаний психического развития.

.

Знание особенностей детского восприятия в младшем школьном возрасте позволяет преподавателю наиболее точно и грамотно использовать методические приемы обучения.

Особенность детского восприятия такова, что вырабатывать точность, четкость, осмысленность движения помогает использование подражательных движений или образное сравнение.

Занятия ритмикой доставляют детям радость и удовольствие. Но должны быть доступны и содержание, и характер движений. Некоторые дети могут проявлять манерность, напряженность и передавать лишь внешнюю форму упражнений.

Каждое упражнение имеет четкую педагогическую направленность, является средством, при помощи которого музыкальный руководитель направляет внимание детей на музыку.

Работа по закреплению и углублению связи движений с музыкой проходит успешно, если музыкальный руководитель, соблюдая последовательность задач музыкального восприятия, одновременно воспитывает и развивает движения детей, систематически прививая им необходимые навыки.

Дети уже понимают смысл разучивания и совершенствования отдельных движений и с удовольствием упражняются в них. В этом возрасте требуется изучить ряд подготовительных упражнений, при помощи которых детям постепенно прививаются некоторые навыки, необходимые им для правильного исполнения многих движений.

Занятия по программе позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

*Практическая значимость занятий:*

Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

Тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема учебного занятия** | **Всего часов** | **Содержание деятельности** | | **Воспитательная работа** |
| **Теоретическая часть занятия/**  **форма организации деятельности** | **Практическая часть занятия/ форма организации деятельности** |
| 1. | Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности | 1 | Уметь соблюдать правила техники безопасности.  Просмотр видеороликов известных хореографических коллективов | Построение и перестроение в линии. | Создание атмосферы творчества, пополнение культурных знаний. |
| 2. | Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивани, притоп). | 1 | Определение действий таких как: хлопки, выстукивания, притопы, их виды. | Ритмичное исполнение различных мелодий. | Воспитывать трудолюбие. |
| 3. | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса | 1 | Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. | Повороты, перегибы и наклоны корпуса в правую и левую сторону, под руководством педагога и самостоятельно. | Воспитывать желание добиваться поставленной цели. |
| 4. | Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс | 1 | Объяснить как должна располагаться фигура относительно зрителя. Что такое ракуср. Кто такой зритель и кто такой исполнитель. В чем их разница. | Разучить наиболее используемые танцорами позы, в конца и в течении танца. | Воспитывать манеру держаться на сцене, танцевальный этикет. |
| 5. | Танцы народов РФ, их особенности и костюмы | 1 | Просмотр видеороликов с исполнением танцев народным коллективом Игоря Моисеева | Основные ходы русского народного танца. | Познакомить с танцами народов РФ, воспитание толерантности. |
| 6. | Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. | 1 | Показ и объяснение педагогом позиции рук в хореографии. | Разучивание и исполнение позиции рук в классической хореографии. | Воспитание трудолюбие. |
| 7. | Ритмическая схема. Ритмическая игра. | 1 | Объяснение и показ слайдов с ритмическими схемами и их видами. | Научить составлять небольшие танцевальные комбинации в группах по схеме. | Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки. |
| 8. | Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). | 1 | Показ педагогом упражнений с мячом, платком и обручем под музыку соблюдая ритм. | Повторение упражнений с предметом за педагогом в заданном ритме. | Воспитывать упорство и трудолюбие. |
| 9. | Упражнения на определение такта в музыке. | 1 | Объяснение педагогом понятия «такт» и «размер» | Прослушивают муз.произведения размером 2/4, ¾ и 4/ 4, хлопками и притопами отражают сильную долю такта и слабую. | Воспитывать внимание. |
| 10. | Упражнения на определение темпа музыкальной композиции. | 1 | Объяснение педагогом понятия «темп», обозначение муз.темпов, основные виды темпов. | Выполнение движений по кругу в заданном педагогом муз.темпе. | Воспитывать внимание. |
| 11. | Танцевальные движения в разном темпе. | 1 |  | Выполнение упражнений в заданном темпе. Упражнения на смену темпа | Воспитывать упорство и трудолюбие. |
| 12 | Характер танцевальной музыки (динамические оттенки). | 1 | Объяснении понятия «динамические оттенки». Виды динамических оттенков в муз.произведениях. | Выполнение различных упражнений под резкое изменение силы звучания  муз.произведения. муз.игра «Запев, припев» | Воспитывать внимание. |
| 13. | Координация движений. | 1 |  | Исполнение вместе с педагогом танцевальных движений направленных на развитие координации. | Воспитывать упорство и трудолюбие. |
| 14. | Плавность движений. | 1 |  | Исполнение вместе с педагогом гимнастических элементов направленных на развитие плавности и мягкости движений. | Воспитывать упорство и трудолюбие. |
| 15. | Закрепление изученных упражнений. | 1 |  | Самостоятельное исполнение разученных упражнений и танцевальных движений. | Воспитывать упорство и трудолюбие, самостоятельность. |
| 16. | Жанры музыки: марш. | 1 | Прослушивание музыкального материала в темпе марша, объяснение его особенностей и отличий от других танцевальных произведений. Просмотр видеоролика с исполнением марша. | Маршевый шаг, маршировка под музыку, построение и перестроение. | Воспитывать манеру держаться на сцене, танцевальный этикет. |
| 17. | Жанры музыки: песня. | 1 | Прослушивание песен разных жанров. Объяснение педагога отличий песни от мелодии и танца. |  | Воспитывать внимание. |
| 18. | Жанры музыки: танец. | 1 | Рассказ о танце, его возникновении и развитие, показ презентации о танце и его видах. | Разучивание танцевальной комбинации. | Воспитывать внимание. |
| 19. | Актерская выразительность | 1 | Показ хореографических номеров с использованием пантомимы. Объяснение правил игры «Невыдуманный зверь » | Индивидуальная и групповая работа по подражанию различным предметам и существам в соответствии с характером и темпом музыки. | Воспитание коллективизма, чувства товарищества, артистизма, художественного вкуса. |
| 20. | Упражнения в актерской выразительности | 1 | Игра «выдуманный зверь» | Индивидуальная и групповая работа по подражанию различным предметам и существам в соответствии с характером и темпом музыки. | Воспитание коллективизма, чувства товарищества, артистизма, художественного вкуса. |
| 21. | Основные движения русского танца: хороводный шаг. | 1 | Просмотр видеороликов ансамбля «Березка».  Объяснение понятия «хоровод», его возникновение, виды. | Постановка танцевального этюда – Хоровод. | Воспитание коллективизма, чувства товарищества. |
| 22. | Основные движения русского танца: переменный ход. | 1 | Показ видеоролика ансамбля «Березка». Объяснение и показ педагогом переменного шага. | Выполнение вместе с педагогом переменного шага, медленно, в темпе , с использованием рук и поворотов корпуса, головы. | Воспитывать упорство и трудолюбие. |
| 23. | Вращения на месте. | 1 | Объяснение и показ педагогом правильного исполнения вращений на месте. | Выполнение вращений у опоры (хореографического станка) в медленном темпе, затем без него. | Воспитывать упорство и трудолюбие. |
| 24. | Веревочка, присядки. | 1 | Объяснение и показ педагогом женской веревочки и мужской – присядки в русском характере. | Исполнение веревочки (девочки), присядки ( мальчики) | Воспитывать упорство и трудолюбие. |
| 25. | Элементы народного танца: кадриль квадратная. | 1 | Показ видеоролика с исполнением кадрили квадратной.  Разводка квадратной кадрили. | Исполнение учебного этюда на материале квадратной кадрили. | Воспитывать художественного вкуса. |
| 26. | Элементы народного танца: кадриль линейная. | 1 | Просмотр видеоролика с исполнением линейной кадрили.  Разводка линейной кадрили. | Нахождение отличий между квадратно и линейной кадрилью. Исполнение учебного этюда на материале линейной кадрили. | Воспитывать художественного вкуса. |
| 27. | Элементы народного танца: кадриль круговая. | 1 | Просмотр видеоролика с исполнением круговой кадрили.  Показ видеонарезок с различными видами кадрили (квадратно, линейной, круговой) | Нахождением отличий в видеонарезках между видами кадрилей. Исполнение разученных ранее кадрилей. | Воспитание коллективизма, чувства товарищества, упорства и трудолюбия, художественного вкуса. |
| 28. | Отработка упражнений. | 1 | Корректировка движений. | Самостоятельное исполнение разученных ранее кадрилей. | Воспитывать упорство и трудолюбие. |
| 29. | Закрепление изученного. | 1 |  | Самостоятельное исполнение разученных ранее кадрилей. Работа в группах. Сочинение какого либо вида кадрили. | Воспитывать упорство и трудолюбие, художественного вкуса. |
| 30. | Классический танец: вальс. Разучивание шагов. | 1 | Показ видеоролика с исполнением вальса. Рассказ о возникновении вальса, его темпе, ритме. Показ базовых шагов. | Выполнение вальсовых шагов без музыкального сопровождения, по квадрату в медленном темпе. | Воспитывать упорство и трудолюбие. |
| 31. | Классический танец: вальс. Отработка шагов. | 1 |  | Выполнение вальсовых шагов по кругу в различных темпах. | Воспитывать манеру держаться на сцене, танцевальный этикет. |
| 32. | Классический танец: фигурный вальс. | 1 |  | Выполнение вальсовых шагов в парах по кругу. Постановка танцевального номера. | Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки. |
| 33. | Классический танец: фигурный вальс. Закрепление. | 1 |  | Исполнение фигурного вальса в прах по кругу с использованием статических поз. | Воспитывать манеру держаться на сцене, танцевальный этикет. |
| 34. | Классический танец: фигурный вальс. Закрепление. | 1 |  | Исполнение фигурного вальса в прах по кругу с использованием статических поз. | Воспитывать манеру держаться на сцене, танцевальный этикет. |
| 35 | Подведение итогов. | 1 |  | Самостоятельное исполнение разученных в течении года упражнений и учебных этюдов. | Воспитание коллективизма, чувства товарищества, самостоятельности. |
| 36 | Итоговая аттестация. Концерт | 1 |  |  |  |