

Приложение 4
к приказу № 563 от 26.09.17



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕ-
НИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ» ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙ-
ОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

443116, Саратовская область, г. Энгельс, ул. Мухоморова, дом 23, тел. (8453) 35-95-93

Рекомендована
к утверждению
методическим советом
МБОУ «СОШ №32»



Утверждено
Директор МБОУ «СОШ №32»
С.А. Рафинина

Приказ № 2 от 22.09.17

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ритмика»
для учащихся 7-10 лет**

срок реализации программы — 1 год

Разработчик:
Абубекирова Вислетта Рафиновна
Должность:
учитель физкультуры

Энгельс
2017

Пояснительная записка

Направленность программы: художественная

Актуальность программы: В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников. Увеличение объёма двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно – сосудистой и нервной систем.

Потребность в музыкально – пластических занятиях ощущается уже с 7-9 летнего возраста, когда психофизический аппарат ребёнка не только наиболее предрасположен для такого рода занятий, но и нуждается в них. Распространённые у детей искривления фигуры, косолапость успешно исправляются и, как правило, вообще не имеют место при систематических занятиях танцами. Особое значение для детей имеет развитие координации.

На занятиях по ритмике происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

Уроки ритмики развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков обучающихся, знакомят с элементарными правилами музыкального искусства. Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность.

Новизна программы: состоит в том, что учащиеся получают знания о простейших танцевальных связках, о направлениях современной музыки, правилах в постановке движений, позволяющих уже на первых этапах обучения участвовать в мероприятиях школьного уровня (акцент на школьных соревнованиях, спартакиадах в качестве оформления праздников).

Педагогическая целесообразность:

существование программы обусловлено необходимостью формирования у детей способностей в области коллективной танцевальной творческой деятельности, повышения общего уровня культуры, углубления знаний, умений, навыков в исполнении танцев. Деятельность хореографического коллектива направлена на реализацию общественно значимых целей (работа над отдельными танцевальными номерами для мероприятий) и включает:

1. изучение материала танцевального произведения, принятого к постановке;
2. разучивание движений;
3. создание в танце образа, характера, действия и т.д.

Овладение навыками творческой деятельности - это не только эффективный путь развития способностей участников, но и один из важнейших факторов воспитания трудолюбия, воли, внимания, настойчивости, целеустремленности.

Цель:

– развитие музыкально-ритмических и двигательно-танцевальных способностей, обучающихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

Задачи:

- формирование танцевальных умений и навыков в соответствии с программными требованиями;
- воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- развитие творческой самостоятельности посредством двигательной деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование правильной осанки;
- развитие творческих способностей;
- развитие темпо-ритмической памяти обучающихся.

Отличительные способности: данной программы в том, что она предполагает развитие и воспитание не только одаренных воспитанников, но и всех желающих, так как главный педагогический принцип: воспитание и развитие личности в коллективе.

Занятия имеют ряд преимуществ:

- занятие в свободное от учебы время;
- занятия организованы на добровольных началах всех сторон (обучающихся, родителей, педагогов);
- обучающимся предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетание различных танцевальных направлений и форм занятия;

Основной принцип программы - постепенность в усвоении материала: «от первых шагов до танца на сцене». В основе подачи материала лежит классическая обучающая методика, так как без неё обучающиеся не смогут овладеть необходимыми навыками и умениями искусства танца.

Срок реализации программы - год обучения

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

Программа рассчитана на детей 7-10 лет, прошедших предварительное собеседование на предмет выявления мотивации обучения и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

В процессе занятий сочетается коллективная работа и индивидуальная. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастом, психологическими возможностями детей. Подготовка и участие в концертах и конкурсных выступлениях предполагает возможную необходимую коррекцию времени и режима занятий. Освоение программы рассчитано на один год и включает в себя занятия по ритмике, классическому, эстраднему танцу. Основной формой работы в кружке является групповое занятие по расписанию. Программа позволяет развивать индивидуальные творческие способности, совершенствовать полученные знания и приобретенные исполнительные навыки.

Особенности возрастной категории обучающихся.

Для детей младшего школьного возраста характерны специфические психологические особенности (рассеянное внимание, утомляемость, быстрая усталость), поэтому ритмика, а это частое чередование одного движения с другим, смена музыкального темпа, настроения, делает занятия не скучными, а насыщенными и интересными.

Дети младшего школьного возраста из-за слабости мышц не могут долго держать корпус в натянутом состоянии и поэтому быстро устают. Партерные упражнения на ковриках способствуют раскрепощению и отвлекают внимание детей на занятия другого характера.

С точки зрения детского развития, ритмика – это практические занятия, в ходе которых в течение урока акцент ставится на восприятии ритма.

Формы занятий: групповые

Режим продолжительности занятий и количество занятий и учебных часов:

в неделю – 1 занятие (2 академических часа по 45 минут)

в месяц- 4 занятия (8 академических часов)

в год- 28 занятий (56 академических часов)

Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории.

Занятия проходят в разновозрастной группе учащихся 1-4 классов в количестве до 18 человек.

Особенности набора детей. Набор осуществляется без предъявления требований к уровню подготовки учащихся, уровню знаний и навыков, на добровольной основе.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- овладение детьми основами современного танца,
- повышение гибкости, выносливости воспитанников кружка,
- повышение интереса к разным танцевальным направлениям,
- стремление детей участвовать в школьных и муниципальных мероприятиях.

Воспитательные результаты по данной программе распределяются по двум уровням.

Первый уровень результатов приобретение школьниками знаний о профессии хореограф, элементарных представлений об эстетических идеалах современной хореографической культуры, о правилах конструктивной групповой работы, об организации коллективной творческой деятельности.

Второй уровень результатов развитие ценностных отношений к труду и творчеству, человеку труда, стремление к сотрудничеству со старшими детьми, со сверстниками, взрослыми, стремление к успеху в данном виде деятельности.

Определение результативности: результаты участия в конкурсах, мероприятиях разного уровня+ физиологические изменения (повышение гибкости, выносливости)

Формы подведения итогов: отчетный концерт для родителей и одноклассников, награждение участников мероприятий.

Содержание программы

В программу введен раздел «Ритм-класс».

Для детей младшего школьного возраста характерны специфические психологические особенности (рассеянное внимание, утомляемость, быстрая усталость), поэтому ритмика, а это частое чередование одного движения с другим, смена музыкального темпа, настроения, делает занятия не скучными, а насыщенными и интересными.

Занятия «Ритм-класса» служат задачам физического воспитания. Они совершенствуют двигательные навыки ребенка, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания.

На занятиях «Ритм-класса» на первых этапах следует выделить движения ног, так как импульсы от ходьбы, бега, прыжков получает все тело.

Занятия «Ритм-класса» развивают у детей музыкальный слух, память, чувство ритма, формируют художественный вкус.

Дети младшего школьного возраста из-за слабости мышц не могут долго держать корпус в натянутом состоянии и поэтому быстро устают. Партерные упражнения на ковриках способствуют раскрепощению и отвлекают внимание детей на занятия другого характера. В программном материале занятия «Ритм-класса» введены в первое полугодие первого года обучения детей.

Классический экзерсис.

Танцевальные особенности детей следует развивать в равной степени, работая над движениями рук, ног, головы, корпуса. Классический экзерсис способствует технической разработке каждого движения в отдельности, а затем и в их соединении.

В младших группах проучивание экзерсиса начинается в положении ребенка лицом к палке. Здесь закладывается основное развитие мускулов, эластичности связок. Обязательно надо следить за тем, чтобы дети не делали ничего

машинально, а следили за музыкой и точностью отработки, а затем и исполнения конкретного движения. Экзерсис у станка является основой первоначальных движений танца.

Техническое мастерство исполнения достигается систематическим повторением одного движения значительное число раз. В средних и старших группах проделывается весь тот же экзерсис, что и в младших, но с учетом того, что техника исполнения уже лучше.

Темп берется значительно быстрее, усложняется комбинация. Классический станок способствует развитию устойчивости корпуса-стержня, т. е. умения держать мышцы спины.

Умение держать спину-стержень - это залог успеха в исполнении сложных танцевальных движений. В средних и старших группах экзерсис выносится на середину (частично) и комбинируется уже из выученных движений у станка. Когда у детей ноги правильно поставлены, развита и укреплена ступня, укреплены мышцы спины, можно приступить к разучиванию прыжков.

Достижение в классическом экзерсисе полной координации всех движений заставляет в дальнейшем воодушевлять движения танца настроением, т. е. придать им ту выразительность, которая называется артистичностью (А. Я. Ваганова).

Характерный экзерсис.

К движениям экзерсиса характерного танца можно приступать только после тренировочных упражнений по усвоению основ классического танца. Сочетать на одном занятии элементы классического и характерного экзерсиса не следует.

Экзерсис характерного танца требует наличия специальной сценической обуви на ногах у детей. Движения у станка строятся на комбинациях танцев разных народов (русский, венгерский, татарский и т. д.), выносы ноги на каблук, удары ноги в пол, дробы. Все это удобно делать только в сценических туфлях.

Педагог должен обязательно указать в расписании занятий, когда каким станком будут заниматься дети. В занятиях характерного танца особое внимание надо уделить правильной постановке рук. Дети должны четко различать положение рук в позиции (характерного экзерсиса или классического). В танце начинается у детей работа над образом, раскрывается их артистичность.

Когда руки и корпус ребенка поставлены, можно приступить к разучиванию круток диагональных и на середине, после того как они схематично были отработаны у станка.

Правильно выстроенное, интересное занятие у станка, растанцовки на середине, вариации разных круток с ускоренным темпом музыки поднимают эмоциональный настрой у детей, вызывают желание лучше работать.

Постановочная работа.

Постановочная работа определяет творческое и исполнительское лицо танцевального коллектива. Выбору постановки танцевального номера придается соответствующее значение (идейно направленное, художественно ценное и т. д.).

Исполнительский репертуар подбирается с учетом его воспитывающего и обучающего воздействия на личность участников танцевального коллектива, каждая постановочная работа в процессе ее развития и конечном результате

должна ориентироваться на формирование художественных взглядов и представлений участников.

Важнейшей задачей педагога в процессе постановочной работы является воспитание у участников творческой дисциплины и сознательности, без чего невозможно добиться каких-либо успехов.

Педагог должен уметь просто, доступно объяснить участникам свои требования, научить видеть перспективу.

Танцевальные движения, их характер, рисунок танца, эмоциональная насыщенность должны логично сочетаться с музыкальным сопровождением.

Танцующие дети на сцене должны быть подобраны по внешнему виду, росту и техническому уровню исполнения.

Все движения должны быть осмыслены, танцующие должны понимать и раскрывать общий замысел постановки.

Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе:

1. Дать общую характеристику танца:

а) рассказать о быте, обычаях народа (если танец народный);

б) рассказать сюжет танца.

2. Слушание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).

3. Работа над образом: характер образа, специфики поз (руки, корпус, голова).

4. Разучивание движений танца.

При разучивании движений танца с детьми хорошие результаты дает метод, при котором они повторяют движения вместе с объяснением и показом педагога и лишь затем исполняют движения самостоятельно. Движения не должны быть чисто техническими и исполняться механически, каждое движение должно «дышать», дыхание движения - это и есть выразительность и артистичность.

Танцевальная импровизация.

Развитию у ребенка творческих возможностей, формированию стремления к самостоятельному творчеству способствуют занятия на тему - т. е. танцевальная импровизация.

На занятиях по импровизации можно рассматривать две ситуации:

1. Педагог задает определенную тему.

2. Ребенок самостоятельно выбирает тему.

Педагог побуждает детей сочинять танцевальные характеристики сказочных или реальных персонажей в жанре народного, эстрадного или классического характера. Обучает детей сочинять танцевальные композиции на заданную музыкальную тему.

Задача педагога - побуждать детей к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности. Именно на занятиях импровизации раскрываются артистические способности каждого ребенка.

Учебно-тематическое планирование занятий кружка «Ритмика»

№ п/п	Содержание	Общее кол-во часов	Теория		Практика	
			Теория	Практика		
1	Уроки «Ритм-класса»	8	1	7		
2	Экзерсис классического танца	8	1	7		
3	Репетиционная работа	6	1	5		
4	Этюдная работа	5	1	4		
5	Танцевальная импровизация под музыку	3	1	2		
6	Организационная работа	2	1	1		
7	Ознакомительно- познавательные мероприятия	2	1	1		
8	Волшебство музыки	2	1	1		
9	Подготовка и участие в меро- приятиях, конкурсах	20	0	20		
	Итого	56	8	48		

Поурочное планирование

№ урока	Тема занятий	Количество часов	
		теория	практика
1	Знакомство детей с правилами тех- ники безопасности.	1	
2	Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная; умение пройти под му- зыку. Бег (легкий, стремительный, широкий).	1	
3	Проучивание ритмического рисунка.		1
4	Танцевальный шаг (с носка на пят- ку).		1
5	Игра-упражнение, основанная на прыжках.		1
6	Марширование танцевальным ша- гом (перестроение в пары, четверки, круг).		1
7	Работа стопы и коленного сустава. Игра-упражнение, основанная на		1

	прыжках.		
8	Упражнения на выработку силы ног, закрепление мышц пресса.		1
9	Махи ногами вперед поочередно на 45°-90°. Упражнение лежа. Махи ногами в сторону на 45° и 90°.		1
10	Растяжка ног (вперед, в сторону). Упражнения на полу (шпагат).		1
11	Понятия «Классический танец», «экзерсис классического танца».	1	
12	Постановка корпуса (проучивание лицом к станку).		1
13	Проучивание деми плие по 1-й и 2-й позициям ног.		1
14	Выворотное положение ног, 5-я позиция ног.		1
15	Проучивание деми плие по 5-й позиции ног.		1
16	Батман тандю в сторону (1-я позиция), из 5-й позиции в сторону.		1
17	Постановка рук в подготовительной, 1-й и 2-й позициях.		1
18	«Пор де бра» рук.		1
19	Репетиционная работа.	1	
20	Проучивание шага галопа, бега на месте и в продвижении.		1
21	Проучивание шага подскока с высоко подтянутым коленом. Проучивание 1-й и 2-й части движения шага польки.		1
22	Проучивание медленного шага с подъемом ноги на 45 градусов. Прыжки спрыгивающие, пружинящие.		1
23	Разучивание медленного шага с выносом ноги вперед, через согнутое колено.		1
24	Шаг-перескок с высоко поднятыми коленями.		1
25	Танцевальная композиция с обыгрыванием текста песни.	1	

26	Танцевальные композиции, построение на шаге польки.		1
27	Танцевальные композиции, построение на шаге польки с сочетанием шагов- подскоков, деми плие, подъемов на полупальцы.		1
28	Танцевальная композиция в русском характере.		1
29	Танцевальная композиция в русском характере, построенная на разных видах шагов, полуприседаниях, поворотах, наклонах корпуса.		1
30	Танцевальная импровизация.	1	
31	«Станцуем музыку». Импровизация движений под музыку одним учащимся и повтор этих движений другими		1
32	«Снег кружится». Задающая движения и рисунки хода снежинка ведет остальных детей за собой		1
33	Открытый урок.		1
34	Организационное занятие по санитарно- гигиеническим нормам (тесты).	1	
35	Прослушивание музыкального материала.		1
36	Прослушивание музыкального произведения, характеристика, анализ.	1	
37	Подготовка и участие в мероприятиях		20
	Итого:	8	48

Учебно-методическое обеспечение программы.

Интернет-ресурсы

<https://vk.com/video>

http://www.youtube.com/results?search_query=Современный+танец

<https://vk.com/audios154046529>

Список методической литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000
3. Горшкова Е. С. От жеста к танцу. М.: Изд-во «Гном и Д», 2004
4. Конорова Е. С. Методическое пособие по ритмике в 1 и 2 классах музыкальной школы. Вып. 1. М., Музыка, 1972
5. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М., 2000
6. Лифиц И., Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987
7. Пустовойтова М. Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., «ВЛАДОС», 2008
8. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М., Просвещение, 1972
9. Ткаченко Т. С. Народные танцы. М., 1975
10. Франио Г. Ритмика в детской музыкальной школе. М., 1997
11. Франио Г. Роль ритмика в эстетическом воспитании детей. М., 1989
12. Чибрикова-Луговская А. Е. Ритмика. М., «Дрофа», 1998