

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»
ЕЛАБУЖСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № _____
от « » _____ 2017г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« Ритмика »

Направленность: Физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Бекбулатова Юлия Михайловна
педагог дополнительного образования

Елабуга 2017г

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский центр внешкольной работы» Елабужского муниципального района
2	Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	Бекбулатова Юлия Михайловна, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	2 года
5.2	Возраст обучающихся	7-12 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	модифицированная профильная
5.4	Цель программы	Развить правильную физическому форму и укрепить детский организма. Развить эстетический вкус, культуру поведения и общения, художественно - творческую и танцевальную способность, фантазию, память. Занятия по пластике движения направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности..
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Основной формой организации образовательной деятельности является групповое занятие.
7	Формы мониторинга результативности	Итоговое выступление на детском фестивале «ВЕСЕННЯЯ КАПЕЛЬ»

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа “Ритмика” составлена на основе Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660), Приложения к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»,

Актуальность программы: Дети младшего школьного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. 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 целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Пластика движения 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 пластике движения направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

В основе пластики движения лежит музыка, ее восприятие и эмоциональный оттенок. Поэтому основным принципом движения должны стать мелодия, ритм, динамика, структура музыкального произведения. Самые доступные для детей движения это различные виды ходьбы, бега, подскоков, прыжков. При помощи этих движений усиливается представление о пластике движения, как о предмете музыкального цикла тесно взаимосвязанного с музыкой.

Отличительные особенности программы: С первых уроков детям нужно предоставлять возможность самостоятельно отвечать на музыку движениями. На уроках дети постоянно приобретают творческие умения, развивают двигательную реакцию.

Что бы дети могли легко и непринужденно реагировать на музыку, надо дать им ряд двигательных навыков, они должны понимать язык движения. Правильное исходное положение внешне и внутренне организуют детей, мобилизует внимание, активизирует их, настраивает на предстоящий урок.

Благодаря тесной взаимосвязи слуховых ощущений с мышечными, значительно ярче и эмоциональней воспринимается музыка. Если мы хотим сформировать у ребенка определенное мировоззрение, прежде всего мы должны понимать, что пластика движения – это выражение чувств и эмоций человека посредством пластических и ритмических движений тела.

Цели задачи программы

Цель: воспитание средствами пластики движения творческой и физически развитой личности.

Для достижения цели следует реализовать следующие **задачи:**

1.Развивающие:

- развить образное мышление ребенка;
- развить чувство ловкости, способность воспринимать музыку, как единое целое;
- развить чувство раскрепощенности.

2. Воспитательные:

- воспитать естественно-двигательную реакцию на музыку;
- воспитать культуру поведения, отношение между мальчиком и девочкой;
- воспитать основные физические качества и способности.

3. Познавательные:

- освоить основные виды движений;
- выявить актерские способности у ребенка.

Методы и формы:

. Большое внимание уделяется ритмическим упражнениям, построенным на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе. В младшем школьном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий.

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний.

Основная форма урока пластика движения – это тренинг, то есть повторение из урока в урок изученных упражнений. Для лучшего эмоционального настроения детей используются игры – миниатюры, шуточные соревнования.

Методы и формы обучения данной программы предполагают формирование у детей осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 2 года обучения, возраст детей от 7 до 12 лет. 1 группа первого года обучения 7-8 лет, 2 группы второго года обучения (9-10), (11-12).

Режим занятий: Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа., с 10 минутным перерывом между уроками.

Планируемый результат.

По окончании обучения, дети овладевают пластической грамотой. Знают основы предмета и умеют их применить. Готовы к дальнейшему обучению.

- умение начинать и заканчивать движения вместе с музыкой.
- двигаться в соответствии с образом и характером музыки.
- умение выполнять простейшие перестроения, становиться в круг, врассыпную, поворачиваясь лицом к зрителям,

- умение свободно координировать движения корпуса, головы,
- умение ориентироваться в пространстве и работать в группе,
- умение самостоятельно находить выразительные позы и движения в пластических этюдах, танцевальных зарисовках,
- обладание правильной постановкой корпуса,
- развитое творческое воображение и фантазия,
- участие в коллективной деятельности,
- отличное физическое и психическое самочувствие,
- навыки нравственного поведения и отношение к товарищу.

Учебно – тематический

1 год обучения.

№	Тема	всего	Количество часов	
			теория	практика
1	Вводное занятие.	2	2	
2	«Пластика движения, как вид творческой деятельности человека».	12	2	10
3	Общеразвивающие гимнастические упражнения.	22		22
4	Азбука движения.	26		26
5	Развитие чувства музыкального темпа, ритма, танцевальности.	26	13	13
6	Этюдная работа.	24		24
7	Коллективные образно – игровые задачи.	32	12	20
	Всего	144	29	115

Содержание программы 1 года обучения.

1. Знакомство с воспитанниками. Правила поведения на занятии. Комплектование групп. Режим работы. Одежда для занятий.

2. Пластика движения, как вид творческой деятельности человека.

Вводное занятие включает в себя краткое разъяснение содержания плана работы на занятиях.

Расстановка детей по линиям.

Разучивание поклона по бп. (у девочек с приседанием, у мальчиков кивок головой).

Разучивание основных понятий предмета «Пластика движения»

исходное положение, вступление, окончание, точки в классе, по линии и против линии движения, жест, пантомима.

3.Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Это комплекс физических нагрузок, способствующий раскрепощению тела, умению им владеть. Упражнения, способствующие физическому развитию детей укреплению мышц, подвижности суставов, гибкости позвоночника. Выполнение физических упражнений под музыку развивает музыкальное восприятие. Эти упражнения способствуют гармоничному развитию тела, культуре движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают познакомиться с основными правилами пластики движения.

- упражнения на расслабление и напряжение тела.
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз с вращением кистей в одну и другую сторону (кулачком), движение рук «махи-крылья».
- повороты головы, наклоны во всех направлениях, с работой рук, ног и головы.
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава,
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
- поднимание ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута).
- сочетание подъема на полупальцах с последующим приседанием по б позиции и перенос веса тела с одной ноги на другую.
- вытягивания, разворачивание и сокращение стопы,
- прыжки по б позиции на месте и в повороте по точкам зала. Высокие прыжки «соте»,
- партерный экзерсис, положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола,
- усложнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины,
- выворотность, растяжка.
- упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника,
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
- упражнения на исправление осанки.

4. Азбука движения

Включает выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом, определение музыки и передача ее в движении. Данная тема вырабатывает

умения владеть своим телом, совершенствует двигательные навыки, благотворно воздействует на работу органов дыхания, кровообращения. Проучивается:

- поклон реверанс,
 - шаг на полупальцах,
 - боковой галоп,
 - шаг польки,
 - легкий бег,
 - подскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя,
 - бытовой шаг с притопом,
 - шаркающий шаг,
 - переменный шаг (вперёд, назад),
 - сценический шаг,
 - танцевальный шаг,
 - танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной),
 - танцевальный бег с продвижением вперед и назад,
 - притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах,
 - движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону,
 - прыжки по 6 поз, и поочередным выбрасыванием ног вперед,
 - перевод рук из подготовительного положения в 1-ю, 2-ю, позицию и обратно.
- Раскрывание рук из положения “ на поясе” в 1-ю позицию, 2-ю поз, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию,
- положение рук в парных танцах: за одну руку, накрест, за две руки,
 - поочередная раскрывания и закрывания рук.

5. Развитие чувства музыкально темпа и ритма, развитие танцевальности.

«Пластика движения» включает ритмические упражнения, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей.

Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности.

- развитие чувство ритма,
- умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер,
- умение согласовывать музыку с движением,
- выполнение движений в различных темпах (подскоки, галоп, разные виды бега),
- умение сохранять заданный темп после временного прекращения музыки,

- четко определять (не только на слух, но вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало и окончание музыкального движения,
- акцентировать музыкально-танцевальные фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и т. д.).

6. Этюдная работа.

Включает изучение детских массовых танцев и движений к ним, а так же пластических этюдов. Детские массовые танцы дают возможность детям приобрести навыки общения с партнером. Нацелена на подготовку детей к выступлению.

- отработка положение рук в танце,
- понятие об интервалах и расстоянии,
- понятие о ведущей роли мальчика в парном танце,
- понятие об ансамбле (синхронно),
- основные танцевальные движения,
- танцевальный этюд «веселая зарядка»,
- пластический этюд «приглашение».
- «Марш-парад» - танцевальный этюд на военную тему

7. Коллективные образно – игровые задачи.

Данная тема включает в себя:

- работа над мимикой,
- эмоциональная передача движений, жестов,
- имитационные, пантомимические движения на образ или ситуацию в соответствии с поставленной задачей,
- инсценирование песен, стихотворений
- игра на развитие слухового и зрительного внимание.

Учебно – тематическое планирование.

2 год обучения.

№	Тема	всего	Количество часов	
			теория	практика
1	Вводное занятие.	2	2	
2	Основные танцевальные движения и ритмические упражнения с музыкальным заданием.	32		32

3	Развитие вестибулярного аппарата.	34		34
4	Многообразие форм танцевального творчества. Постановочная работа.	32	6	26
5	Путешествие по музыкальным произведениям	18	18	
6	Творческая лаборатория.	26	2	24
	Всего	144	28	116

Каждая тема содержит перечень заданий, с помощью которых в процессе обучения дети получают определенные знания, умения и навыки по музыкальной грамоте, хореографии, выразительной пластики.

Содержание программы.

1. Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Комплектование групп. Режим работы. Одежда для занятий.

2. Основные танцевальные движения и ритмические упражнения с музыкальным заданием. Танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

- ритмические упражнения с музыкальным заданием (простой ход, бег на полупальцах),
- определение характера музыки словами и передача изменения характера в движении по точкам зала 1-8,
- использование предметов в пластическом решении задания (мячи, обручи, скакалки...)
- образные танцевальные, пластические, ритмические комбинации,
- точный подбор пластики. Жестов в соответствии с характером музыки.

3. Развитие вестибулярного аппарата.

Упражнения развивают координацию, ловкость и точность движения, вырабатывает умение ориентироваться в пространстве:

- разучивание понятия «баллон»,
- упражнения на устойчивость корпуса,
- активная музыкальная подвижность,
- вращение по диагонали и на месте,
- круг, сужение и расширение круга;
- построение в колонну по одному, по два в пары;
- перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
- перестроение в геометрические (танцевальные) фигуры для свободной ориентировки детей в пространстве.

- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг,
- построения и перестроения. Построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному в пары и обратно, на месте и на шагах,
- выполнение простейших перестроений шагами, имитирующие шаги животных и птиц.
- перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроение в парах: обход одним партнером другого.
- передача в движении ритмического рисунка.

4. Многообразие форм танцевального творчества.

Способствует эмоциональному настроению, развитию способности к творческому самовыражению, тренирует переключение внимание, способность к импровизации. Выбатывает чувство коллективизма и одновременно принятие самостоятельного решения. Совершенствует художественно-творческие способности, развивает пластику движения, их ритмичность, выразительность в тесной взаимосвязи с музыкой. Готовит детей к выступлению.

- разучивание танцевального поурри («танец маленьких утят», «макарена», «цыганочка», «русский танец», «современный», «ламбада»)
- хореографические миниатюры, зарисовки.

5. Путешествие по музыкальным произведениям.

- знакомство с детскими музыкальными произведениями,
- прослушивание произведений,
- беседа о музыке, ее разбор.

6. Творческая лаборатория.

- **практическое задание в группах «Цветная фигура».** Капитан команды вытягивает сверток, на котором будет написано предмет и его цвет (Синий – морская волна). Дается время 3 мин., за которое команда должна придумать, как это изобразить, чтоб угадали соперники.
- **работа в классе «Прояви фантазию».** Каждому ребенку раздается лист бумаги и карандаш. Включается любое музыкальное произведение, за время его прослушивания, ребенок должен нарисовать все то, что смог представить под эту музыку. Рисунки сдаются педагогу, затем по одному дети с помощью жестов, поз должны изобразить свой рисунок, чтоб все смогли понять, что же изображено на листке бумаги.
- **самостоятельное сочинение «Класс концерт».** Дети разбиваются на группы, и на выбранную музыку сочиняют танец или сценку. Затем поочередно педагог с детьми всех просматривают аплодируя после каждой команды.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения образовательной деятельности.

Данная программа ориентирована на формирование гармонически развитой

личности средствами Ритмики. К числу планируемых результатов освоения программы отнесены:

1. **Личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

2. **Метапредметные результаты** - 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.

3. **Предметные результаты** - 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.

Литература

1. Самодеятельное хореографическое искусство. Санкт – Петербург 1993г.
2. Попова М.Ф. Танцуют дети М.: Сов. Россия, 1989.
3. Пургова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб.пособие для студ. Учреждений сред. проф. образования. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС.
4. Громов Ю.И. Основы хореографической основы с детьми.