

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 2»

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Лицей № 2

 И.В.Сосновская

Приказ № 5  
от «01» сентября 2018г.



СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по ВР

 Л.С.Третьякова

« 30 » августа 2018г.

*Программа дополнительного образования*  
**«Ритмика»**

Возраст учащихся: 8-14 лет

Срок реализации ПДО: 1 год

Программа 34 часа

Направление: художественное

Автор программы: Шпак Надежда Андреевна,  
педагог дополнительного образования

Год написания программы: 2018 г

Красноярск, 2018г

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Ритмика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец".

**Цель** программы - приобщение детей к танцевальному искусству.

### **Задачи:**

- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и 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;
- улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание умений работать в коллективе.

**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.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия ритмикой создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование

произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку с использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

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.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

## **Методические аспекты освоения программы**

Основными в освоении Программы данного курса являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения.

В танцевальных комбинациях со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении.

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

### **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:**

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- способность учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- умение планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

## **Предметные результаты:**

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, поскок».
  
- 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;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

В течение все курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног,
- позиции рук,
- позиции в паре,
- линия танца,
- направление движения,
- углы поворотов.

### **РАЗМИНКА**

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

- на носках, каблуках,
- перекаты стопы,
- высоко поднимая колени,

- выпады,
- ход лицом и спиной,
- бег с подскоками,
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

- “линии”,
- “хоровод”,
- “шахматы”,
- “змейка”,
- “круг”.

Задача – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

### **Ритмика, элементы музыкальной грамоты:**

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;

- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

## **2. Танцевальная азбука:**

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопушкой, на полном приседе и с прыжком.

## **4. Творческая деятельность:**

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

**Календарно – тематическое планирование**

<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев. Понятие “ритмика”. Основные движения, понятия.	1
2. ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1
3. Комплекс музыкально-ритмической гимнастики «Колобок»	1
4. Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
5. Комплекс музыкально-ритмической гимнастики «Веселый зоосад»	1
6. ОРУ. Упражнения с предметами	1
7. Музыкально-ритмический канон	1
8. Музыкально-ритмический канон	1
9. Танец “цветов”. Элементы танца.	1
10. Разучивание танца “Цветов”.	1
11. Музыкально-ритмические игры и упражнения	1
12. Разучивание Фигурного вальса.	1
13. Разучивание Фигурного вальса.	1
14. Комплекс музыкально-ритмической разминки «Мы играем»	1
15. Элементы классического танца.	1
16. Музыкально-ритмические игры и упражнения	1
17. ОРУ с предметами	1
18. Элементы русского народного танца	1
19. Закрепление. Танцы “Танец цветов», “Фигурный вальс”.	1
20. Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация).	1
21. Музыкально-ритмические игры “Виды шага”.	1
22. Элементы русского народного танца	1
23. Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1
24. Разучивание танца «Полька»	1
29. Разучивание танца «Полька»	1
30. Разучивание танца «Полька»	1
31. Основы классического танца	1
32. Музыкально-ритмические игры и упражнения	1
33. Закрепление. Танцы “Танец цветов», “Вальс”, «Полька».	1
34. Урок-смотр знаний. Подготовка к выступлению	1
Итого	34 часа

## **Материально-техническое обеспечение кабинета**

- 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;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ**

- произведения классической музыки
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- популярные детские песни.

## **СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### Материальные средства:

- актовый зал;
- магнитофон;
- 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, 2001.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 2014.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 2004.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 2010.
5. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 2004.
6. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 2000.

7. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 2001.
8. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 2001.
9. Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 2004.
10. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Советский композитор, 2006.
11. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 2015.
12. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 2015.