

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Нижнекужебарская средняя общеобразовательная школа»

Принято
школьным
методическим
объединением

№ 1 от 30.06.2023

Утверждаю
директор школы
/Сафонова Э.А./
2023



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Ритмика»

Руководитель:
Калинина К.М.,
педагог дополнительного
образования

с. Нижний Кужебар, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по ритмике составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы Т.Ф.Кореневой «В мире музыкальной драматургии». Направленность программы – художественно-эстетическая.

С древности движения, выполняемые под музыку, применялись в воспитании детей и почитались как занятия, приносящие здоровье физическое и духовное. Ритмика – исполнительный вид музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движении. Основа ритмики – музыка, а движения используются как средство более глубокого ее восприятия и понимания. Программное содержание ритмики подводит детей к ощущению гармонической слитности своих движений с музыкой, что способствует развитию творческого воображения. В этом и актуальность, и педагогическая целесообразность предмета ритмики.

Восприятие музыки – активный слухо-двигательный процесс. Через движение ребенок ярче и эмоциональней воспринимает музыку, закрепляет знания о средствах музыкальной выразительности (лад, темп, динамика, метр, ритм, регистр, строение музыкальной речи).

Высокохудожественный репертуар музыкальных произведений, дифференцированное восприятие музыки, анализ музыкальных произведений расширяют и углубляют музыкальный кругозор ребенка, пополняя знания о музыке, эпохе, композиторах, средствах музыкальной выразительности, музыкальных терминах, способствуют формированию музыкально-эстетического сознания и культуры ребенка.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов. Упражнения, вошедшие в данную программу из системы вокальной ритмики, помогут детям услышать музыку в речевых интонациях, что придает речи благозвучность и фонематическую чистоту.

Данная программа построена с учетом анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста, их специфики восприятия музыки, желания и индивидуальных физических возможностей детей. Занятия принесут детям радость от общения с музыкой, разовьют творческие способности.

Цель программы – сформировать активное восприятие музыкального искусства через осознание драматургии музыкального произведения, воспитать интерес и желание к передаче музыкальных образов средствами ритмопластики.

Задачи программы:

1. Формировать основы музыкальной культуры;

2. Развивать музыкальность, творческие способности, способствовать становлению музыкально-эстетического сознания (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, музыкально-ритмические чувства).

3. Формировать умения:

- определять музыкальные жанры (танец, марш, песня),
- понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).

4. Формировать красивую осанку, выразительность и пластику движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

Программа и программно-методическое сопровождение предмета отвечают требованиям, заложенным в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования:

- общим целям образования – ориентации на развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира, признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса;
- задачам образования – развитию способностей к художественно-образному, эмоционально-ценностному восприятию музыки как вида искусства, выражению в творческой деятельности своего отношения к окружающему миру, опоре на предметные, метапредметные и личностные результаты обучения.

Программа «Ритмика» рассчитана на 1 год для учащихся 7-11 лет (мальчиков и девочек). Формы занятий – учебно-тренировочные, тренинги. Длительность одного занятия – 45 минут, 5 минут до занятия – фаза подготовки к нему, 5 минут после занятия – расслабляющая фаза. Количество занятий в неделю – 2. Всего – 68 часов в год (34 недели).

Состоит из следующих разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения
5. Танцевальная постановка

Урок состоит из 3-х частей:

1 часть:

Упражнения на совершенствование навыков основных движений (все виды ходьбы, бега, подскоков и т.д.)

2 часть:

Комплекс ритмической гимнастики.

3 часть:

Танцевальные композиции.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов	Количество часов
1. Упражнения на ориентировку в пространстве	8
2. Ритмико-гимнастические упражнения	9
3. Игры под музыку	8
4. Танцевальные упражнения	20
5. Танцевальная постановка	23
Итого:	68

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.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

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, поскоков, 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.

5. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ПОСТАНОВКА

Постановка концертных номеров под песни «Детство», «Первоклашка», «Первоклашки», «Ладошка», «Птица»,... работа с новогодним репертуаром, репертуаром к 8 марта и 9 мая.

ПРОЕКТИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

Учащиеся должны знать и уметь:

1. воспринимать доступную ему музыку разного эмоционально-образного содержания;
2. различать музыку разных жанров: песни, танцы и марши;
3. выражать свое отношение к музыкальным произведениям, его содержанию;
4. воплощать характер, средства музыкальной выразительности, форму музыкального произведения в движении;

5. находить сходство и различие тем и образов, доступных пониманию детей;
6. различать более короткие и более длинные звуки, различать условные обозначения (форте – пиано и др.).
7. выразительно исполнять музыкально-ритмические задания, упражнения, композиции, игры;
8. воспринимать темповые (медленно, умеренно, быстро), динамические (громко, тихо) особенности музыки;

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Результаты работы показываются в форме открытого занятия, а также на школьных праздниках, фестивалях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы подведения итогов:

1. Контрольный урок.
2. Открытое занятие для педагогов и родителей.
3. Участие в концертной деятельности.
4. Участие в районных конкурсах

Формы занятий по темам:

По всем занятиям проводится смешанный тип деятельности, что предусмотрено законами хореографии.

Организация учебно-воспитательного процесса:

1. Наличие просторного помещения.
2. Оснащение необходимым оборудованием (тренажный станок, спорт инвентарь, музыкальное сопровождение).
3. Музыкальный материал.
4. Наличие концертных костюмов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алперс, Э. Пилатес, пер. с англ. О.А.Караковой – М.: АСТ: Астрель, 2007 – 272 с.: ил. – (The Everything)

2. Андерсон Б., Андерсон Дж. (илл.) Растяжка для каждого/пер. с англ. О.Г. Белошеев; Худ.обл, М.В. Драко. – Мн.:ООО «Поппури», 2002 -224с.:ил.
3. . Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
4. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
5. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
6. Есаулов, И.Г. Устойчивость и координация в хореографии, Ижевск: Изд-во Удм. Ун-та, 1992,136 с.
7. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
8. Руднева С.Д. и Фиш Э.М., «Ритмика и музыкальное движение». М.1972
9. Хаас, Ж.Г. Анатомия танца; пер. с англ. С.Э.Борич. – Минск: Поппури, 2011. – 200 с. – ил.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Тема	дата	
			план	факт
1.	1	Введение. Цели и задачи курса. Инструктаж ТБ		
2.	1	Путешествие на музыкальную полянку		
3.	4	Песня, танец, марш.		
4.	1	Характер и настроение в музыке		
5.	1	Осенние фантазии, тематический урок		
6.	4	Музыкальная форма		
7.	3	Мир музыки П.И.Чайковского		
8.	5	Движение с предметом (платком)		
9.	1	Основные движения и перестроения композиции		
10.	1			
11.	4	Пластика рук в движении с предметом		
12.	4	Подготовительное упражнение к движению с лентами		
13.	4	Основные элементы движений с лентами		
14.	2	Музыкально-ритмическая композиция с лентами		
15.	2			
16.	2			
17.	4	Основные шаги русского танца		
18.	4			
19.	4	Элементы движений русского танца		
20.	4			
21.	4	Основные движения русского танца		
22.	4			
23.	4			
24.	4	Основные движения русского танца в паре		
25.	4			
26.	5	Закрепление основных движений русского танца		
27.	5			
28.	4	Музыкальные образы русского танца		
29.	4	Характерные особенности русского танца		
30.	4			
31.	5	Музыкально-ритмические композиции к празднику		
32.	5			
33.	5			
34.	2	Музыкальное творчество М.Глинки		
35.	2	Комплекс ритмической гимнастики на музыку М.Глинки		
36.	2	Закрепление элементов ритмической гимнастики на музыку М.Глинки.		
37.	2			
38.	4	Основные элементы движений вальса		
39.	4			

40.	3	Музыка в движениях рук		
41.	3			
42.	4	Движения рук вальса		
43.	5	Музыкально-ритмическая композиция образно-сюжетного характера		
44.	5			
45.	5			
46.	2	Характерные особенности музыкально-ритмической композиции		
47.	5	Музыкально-ритмическая композиция к празднику		
48.	5			
49.	5			
50.	5			
51.	2	Движение с предметом		
52.	5	Музыкально-ритмическая композиция к празднику		
53.	5			
54.	5			
55.	5			
56.	3	Весенние образы в музыке		
57.	3			
58.	1	Мир детства в музыке		
59.	1			
60.	3	Игровое танцевальное творчество		
61.	3			
62.	5	Музыкально-ритмическая композиция к празднику		
63.	5			
64.	5			
65.	5			
66.	5			
67.	5			
68.	3	Игровое танцевальное творчество		
		Отчетный концерт		