

 Данная программа составлена для неспециализированных школ. Она включает в себя ритмику с элементами народного танца, дает представление о каждом из них, а самое главное она не усложнена. Программа даёт возможность детям проявить себя, творчески раскрыться в области танцевального искусства. Доказано, что занятия под музыку для детей имеют особое значение, потому что двигательные упражнения тренируют в первую очередь мозг, подвижность нервных процессов (исследования Н.А.Бернштейна, В.М.Бехтерева, методика М.Фильденкрайза и др.). В то же время, движения под музыку являются для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, возможностью выразить свои эмоции, проявить свою энергию. Ритмика включает в себя упражнения, игры и танцы, которые помогают воспитывать музыкальное восприятие детей, совершенствовать их движения и развивать их способность творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Кроме того, каждое из них имеет свою специальную задачу: одно помогает в усвоении определенного двигательного навыка; другое направляет внимание детей на отражение той или иной особенности музыки, ее характера, темпа, динамики и других средств музыкальной выразительности:

• формируется метроритмический слух;

• движения используются согласно построению музыкального произведения (части, фразы, вступления);

• развивается творческая активность ребенка;

• развивается пластичность, свобода движений, улучшается осанка и координация движений.

 Благодаря этой деятельности удовлетворяется естественная потребность детей в движениях, накапливается опыт взаимодействия с окружающими, создаются условия для позитивно направленного самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, творческой самореализации.

 Чем раньше ребенок воспримет гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, особенно в таком виде деятельности, как движение под музыку,- тем более гармоничным, естественным и успешным будет дальнейшее развитие ребенка, и возможно меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формирования красивой осанки.

Актуальность выбранного направления

 Младший школьный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного ум-ственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Мы не сделаем открытия, утверждая, что двигательная активность, в том числе ритмика, способствуют гармоничному развитию ребёнка. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

 В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, но мы выбрали одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям младших школьников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

 Обучение танцам в раннем возрасте способствует формированию духовно-сильной и красивой личности. На уроках танца можно научить хорошим манерам, вежливому обращению, красивой походке, грации и изяществу. Но танец служит не только красоте. Благодаря постоянным упражнениям он развивает мышцы, придаёт гибкость и эластичность корпусу, а также способствует снятию стресса в организме.

Цель программы: создание условий для сохранения и укрепления психологического и физического здоровья обучающихся начальной школы средствами ритмики.

 Программа рассчитана на 34 часа и реализует следующие задачи:

• развитие у детей коммуникативных умений через индивидуальную и коллективную физкультурно-оздоровительную деятельность;

• развитие художественного и эстетического вкуса средствами музыкального творчества;

• воспитание нравственного и эмоционально-ценностного позитивного отношения к своему здоровью;

• воспитание стремления к самореализации, саморазвитию, взаимопониманию, общению, сотрудничеству;

• формирование устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями;

• формирование адекватной самооценки путем вовлечения детей в активную творческую деятельность.

Решая комплекс образовательных и оздоровительных задач необходимо руководствоваться принципами сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации и систематичности. Не менее важен принцип последовательности: от этапа начального разучивания – к углубленному познанию, а далее к совершенствованию.

**Планируемые результаты реализации программы**

Данная программа ориентирована на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика с элементами народного танца» и рассчитана на 1 год обучения, при нагрузке – 1 час в неделю.

Воспитательные результаты спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся распределяются по двум уровням.

Результаты первого уровня: приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, об оздоровительном значении занятий ритмикой; о личной гигиене; о технике безопасности на занятиях физкультурой; о ритмике и использовании ее элементов в режиме дня; о правилах проведения музыкально-ритмических подвижных игр и способах коммуникации со сверстниками.

Формы достижения результатов первого уровня: беседа, игры – путешествия, практические занятия, музыкально-ритмические игры.

Результаты второго уровня: развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью, к родному Отечеству, к другим людям.

Формы достижения результатов второго уровня: практические занятия, конкурсы, соревнования, показательные выступления.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения программы

**Личностные:**

• определять смысл влияния занятий ритмикой на здоровье человека;

• 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.

**Регулятивные:**

• ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;

• составлять план и последовательность действий для достижения результата;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• технически правильное выполнение двигательных действий.

**Предметные:**

• выполнение ритмических комбинаций;

• развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);

• развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

**Межпредметные связи**

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

 Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия, физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

 Каждый танец имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце.

**Ресурсы реализации программы**

• материально-технические: спортивный зал, оборудованный необходимым инвентарем, медицинская аптечка, аудио- и видеоаппаратура, фонотека музыкальных произведений;

• информационно-методический ресурс: учебно-методическая литература, электронные образовательные ресурсы, сеть Интернет.

Формы контроля и оценки результатов достижения

поставленных задач:

• проведение открытых уроков для родителей;

• организация танцевальных конкурсов;

• участие в праздничных программах, концертах;

• проведение итогового занятия в конце учебного года.

**Планируемые результаты по освоению практики**

Разработка и внедрение в практику:

• комплекса танцевально-ритмических упражнений, применяемых в образовательном процессе;

• программа внеурочной деятельности хореографического кружка «Ритм»;

• видеозаписи танцев.

Содержание программы

Тема 1. «Волшебное знакомство»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей рождения танца, жанрами танцевального искусства.

2. Рассказать о пользе занятий танцами.

Игра-путешествие по станциям «Волшебный экспресс». Просмотр видеоматериалов и их обсуждение, разучивание музыкально-подвижной игры «Найди своё место» и ритмичного танца «Если весело живётся», а также элементов бального, народного и спортивного танцев. Коллективное обсуждение «Что такое танец?».

Тема 2. «Её величество музыка»

(Ознакомление с элементарными музыкальными понятиями)

Задачи:

1. Воспитывать у детей умение слушать музыку.

2. Учить воспринимать и оценивать музыку.

3. Развивать умение организовать свои действия под музыку.

Характер музыкального произведения

• Слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная).

• Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную.

• Создание заданного образа: кукла новая, кукла заболела; воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей.

•Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный)

• Слушая музыку, определить ее темп (устно).

• Творческое задание: изобразить черепаху, мышку.

Динамические оттенки (громко, тихо, умеренно)

• Слушая музыку, определить динамические оттенки (устно).

• Творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).

• Игра «Тихо и громко».

Ритмический рисунок

• Воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка стихотворения.

• Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.

Строение музыкального произведения (вступление, часть)

• Учить детей менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения.

• На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.

Тема 3. «Весёлая разминка»

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.

2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.

Комплекс движений разминки. Танцевальный этюд на современном материале.

Тема 4. «Танцевальная азбука»

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.

2. Формировать правильную осанку и координацию движений.

3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов, этюдов, танцев.

Шаги:

• бытовой,

• танцевальный легкий шаг с носка,

• на полупальцах,

• легкий бег,

• шаг с подскоком,

• бег легкий с оттягиванием носков;

Постановка корпуса

Тема 5. «Умные движения»

Задачи:

1. Развивать внимание.

2. Развивать координацию движений.

3. Развивать зрительную и слуховую память.

4. Подготовить детей к исполнению более сложных элементов.

Движения рук («Путаница», «Догонялочки», «Жадина»). Игра «Зверушки – навострите ушки». Игры на внимание «Учительница», «Сделай этак, сделай так», «Вправо – влево».

Тема 6. «Позиции национального танца»

Задачи:

1. Познакомить детей с особенностями, формами национального танца.

2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.

3. Научить основам танца.

Введение в предмет «Национальный танец танец»

Постановка корпуса

Изучение основ русского народного танца:

• работа рук в танце;

• ходы:

Тема 7. «Танцевальная мозаика»

Задачи:

1. Научить детей двигаться в соответствии с музыкой.

2. Развивать память, актерское мастерство.

3. Готовить к концертной деятельности.

Список литературы:

1. Руднева С, Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1972.

2. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах: Учебно-методическое пособие / Авт.-составитель: Лисенкова И.Н., Меньшова В.Н.; под ред. Крылова О.Б. – М.:1989.

**Календарно - тематическое планирование 1 год обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата**  |
| 1 | Вводное занятие |  |  |
| 2 | Знакомство с историей возникновения танцев |  |  |
| 3 | Термины хореографии |  |  |
| 4 | Разучивание основных позиций, положений |  |  |
| 5 | Начальная диагностика ЗУН |  |  |
| 6 | Разучивание композиций танца |  |  |
| 7 | Упражнения для развития тела |  |  |
| 8 | Разучивание элементов танца. Позиции рук. |  |  |
| 9 | Разучивание элементов танца. Основной шаг. |  |  |
| 10 |  Отработка основных поз. |  |  |
| 11 | Отработка пройденного материала. |  |  |
| 12 | Изучение горского танца |  |  |
| 13 | Отработка танца |  |  |
| 14 | Приобретение координации и двигательно-слуховых навыков. |  |  |
| 15 | * 1. Развитие ритма и актерской выразительности.
 |  |  |
| 16 | Постановка корпуса. Отработка.  |  |  |
| 17 | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов. |  |  |
| 18 | Упражнения на развитие эластичности мышц. |  |  |
| 19 | Упражнения на постановку шага и выворотности. |  |  |
| 20 | Элементы народного танца |  |  |
| 21 | Постановка танцев на основе изученных элементов. |  |  |
| 22 | Разучивание элементов танца |  |  |
| 23 | Разучивание композиции танца |  |  |
| 24 |  Разучивание основных поз. |  |  |
| 25 | Отработка вращения.  |  |  |
| 26 | Отработка элементов танца. |  |  |
| 27 | Работа над осанкой  |  |  |
| 28 | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов. |  |  |
| 29 | Упражнения на развитие эластичности мышц. |  |  |
| 30 | Упражнения на постановку шага и выворотности. |  |  |
| 31 | Повторение танца |  |  |
| 32 | Повторение танца  |  |  |
| 33 | Повторение танца |  |  |
| 34 | Отработка пройденного материала. |  |  |
| 35 |  Диагностика приобретенных знаний и умений за год обучения. |  |  |
| 36 | Контрольные занятия и выступления. |  |  |

**Календарно – тематическое планирование 2 год обучения..**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата**  |
| 1 | Вводное занятие |  |  |
| 2 | Повтор материала первого года обучения. |  |  |
| 3 | Повтор материала первого года обучения. |  |  |
| 4 | Повторение основных позиций, положений. |  |  |
| 5 | Повторение основных позиций, положений. |  |  |
| 6 | Отработка композиции танца. |  |  |
| 7 | Упражнения для развития тела |  |  |
| 8 | Отработка элементов танца. Позиции рук. |  |  |
| 9 | Отработка элементов танца. Основной шаг. |  |  |
| 10 | Постановка танцевальных номеров на основе изученных элементов.  |  |  |
| 11 | Отработка пройденного материала. |  |  |
| 12 | Изучение горского танца |  |  |
| 13 | Отработка танца |  |  |
| 14 | Приобретение координации и двигательно-слуховых навыков. |  |  |
| 15 | * 1. Развитие ритма и актерской выразительности.
 |  |  |
| 16 | Постановка корпуса. Отработка.  |  |  |
| 17 | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов. |  |  |
| 18 | Упражнения на развитие эластичности мышц. |  |  |
| 19 | Постановка танцевальных номеров на основе изученных элементов |  |  |
| 20 | Элементы народного танца.  |  |  |
| 21 | Постановка танцев на основе изученных элементов. |  |  |
| 22 | Отработка элементов танца |  |  |
| 23 | Отработка композиции танца |  |  |
| 24 |  Отработка основных поз. |  |  |
| 25 | Отработка вращения  |  |  |
| 26 | Отработка элементов танца. |  |  |
| 27 | Работа над осанкой  |  |  |
| 28 | Постановка танцевальных номеров на основе изученных элементов. |  |  |
| 29 | Упражнения на развитие эластичности мышц. |  |  |
| 30 | Упражнения на постановку шага и выворотности. |  |  |
| 31 | Повторение танца |  |  |
| 32 | Повторение танца  |  |  |
| 33 | Постановка танцевальных номеров на основе изученных элементов |  |  |
| 34 | Постановка танцевальных номеров на основе изученных элементов |  |  |
| 35 |  Диагностика приобретенных знаний и умений за год обучения. |  |  |
| 36 | Контрольные занятия и выступления. |  |  |