

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГАТЧИНСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЖУРАВУШКА»

УТВЕРЖДЕНО

директором
МБОУ «Гатчинская СОШ №11»



2017 г.

Василиу Р.Ф.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБОУ ДО «ГДДТ «Журавушка»

от « 1 » сентября 2017 г. № 56



Микулина Ю.Т.

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете

протокол № 3

от « 30 » августа 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Ритмика»

Возраст обучающихся: 8 – 12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработала: педагог
дополнительного образования
Афанасьева Юлия Игоревна

г. Гатчина
2017 г.

1. Пояснительная записка

Ритмика — один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950).

Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений.

Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое «чувствование», проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

1.1 Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа относится к художественной направленности. Программа соответствует стартовому уровню.

1.2 Актуальность программы.

Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки на занятиях ритмикой, обучающийся овладевает двигательными навыками и умениями, приобретает опыт творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения, развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение, способность к импровизации в движении под музыку.

1.3. Педагогическая целесообразность.

Качественное изучение дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика» создает условия для творческой самореализации личности обучающегося, укрепления физического здоровья. Программа позволяет практически применить основные педагогические принципы: доступность, системность, последовательность, заинтересованность, перспективность, учет особенностей при работе с обучающимися. Программа соответствует возрастным психолого- педагогическим особенностям учащихся. В процессе работы возможна корректировка программы в зависимости от контингента учащихся, их индивидуальных возможностей.

1.4. Цель программы.

Цель программы: активизация музыкального восприятия через движение.

1.5 Задачи программы.

Обучающие.

- Формировать умение соотносить движение с музыкой;
- Обучать общетеоретической и практической грамотности, предполагающей знания основ музыкального искусства
- Обучать творческому использованию полученных умений и практических навыков.

Воспитательные.

- Воспитывать качества: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;

- Воспитывать культуру поведения
- Формировать межличностные отношения в коллективе, выработку навыков коллективной творческой деятельности.

Развивающие.

Развивать музыкальность:

- развивать способность чувствовать настроение и характер музыки.
- развивать чувство ритма.
- развивать музыкальную память..

Развивать двигательные качества и умения:

- развивать точность, координацию движений.
- развивать гибкость и пластичность.
- формировать правильную осанку.
- развивать умение ориентироваться в пространстве.
- обогатить двигательный опыт разнообразными видами движений.

Развивать творческие способности, потребность самовыражения в движении под музыку:

- развивать творческое воображение и фантазию.
- развивать способность к импровизации.

Развивать и тренировать психические процессы:

- развивать умение выразить эмоции в мимике и пантомимике.
- развивать восприятие, внимание, память.

Развивать нравственно-коммуникативные качества личности:

- формировать умение сопереживать другому.

1.6. Отличительные особенности программы.

Главное отличие программы «Ритмика» состоит в использовании компенсаторных возможностей обучающихся в период их раннего развития. Уже на раннем этапе развития обучающиеся, освоив минимум движений, могут участвовать в простых этюдных постановках. В обучении делается упор на использование игровых технологий, которые способствуют лучшему освоению обучающимися трудных элементов в игровой форме, а также позволяют обучающимся расслабиться и переключить внимание.

1.7. Возраст обучающихся:

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы – 8-12 лет.
В творческое объединение принимаются обучающиеся без специального отбора.

1.8. Сроки реализации программы .

Программа рассчитана на 1 год обучения.(72 часа)

1.9. Формы и режим занятий.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – аудиторные.

Форма организации занятий - индивидуально- групповая.

Занятия проводятся в формах: игра, репетиция, концерт.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (45 мин с 10 мин. перерывом).

1.10 Планируемые результаты

Личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека, управление эмоциями,

Предметные результаты:

- приобретение теоретических и практических знаний основ музыкального искусства.
- творческое использование полученных умений и практических навыков.
- точное соотношение движений с музыкой.
- технически правильное, выразительное выполнение двигательных действий.

1.11 Формы подведения итогов.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются:

- открытые занятия в конце каждого учебного года;
- выступления обучающихся на отчётных концертах;
- диагностика
- педагогические наблюдения

Форма промежуточной аттестации

- открытые занятия,
- концерты.
- диагностика

2. Учебно - тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика»

Дополнительная общеразвивающая программа	Год обучения	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
«Ритмика»	1 год	72	открытые занятия, концерты, диагностика

2.1. Учебно- тематический план дополнительной общеразвивающей программы

№	Раздел	Теория	Практика	Количество часов
1	Вводное занятие			1
1.1	«Знакомство»	1	-	1
2	Азбука музыкальной грамотности			8
2.1	Сильная, слабая доля. Метр	1	3	4
2.2	Музыкальные размеры.	1	1	2
2.3	Музыкальный темп.	1	1	2
3	Азбука хореографии			20
3.1	Позиции ног	1	2	3
3.2	Позиции и положения рук	1	2	3
3.3	Поклон		2	2
3.4	Танцевальные движения	1	11	12
4	Фигурная маршировка			6
4.1	Линейно – плоскостные и объёмные рисунки и фигуры	1	2	3
4.2	Перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые	1	2	3
5	Ритмическая гимнастика			16
5.1	Ритмическая гимнастика на все группы мышц	1	15	16
6	Музыкально- ритмические упражнения и этюды с предметами.			19
6.1	Упражнения и этюды с мячом	1	6	7
6.3	Упражнения и этюды с платком.	1	11	12
7	Итоговое занятие			2
7.1	Открытое занятие для родителей	-	2	2
	Итого	12	60	72

3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика».

Раздел 1. Водное занятие.

Тема 1.1 «Знакомство»

Теория:

Требование к форме и обуви;
Правила поведения на занятиях и во время выступления на сцене;
Инструктаж по технике безопасности.
Беседа на тему «Музыкальное движение»

Раздел 2 Азбука музыкальной грамотности.

Тема 2.1 Сильная и слабая доля. Метр.

Теория:

Определение понятий – сильная и слабая доля, метр.

Практика:

Определение сильных и слабых долей в музыкальном произведении. Исполнение упражнений и игр на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки

Тема 2.2 Музыкальные размеры.

Теория:

Понятие о музыкальных размерах 2\4, 3\4, 4\4. Дирижирование.

Практика:

Выполнение:

- упражнений и игр под музыкальные произведения с различными муз. размерами (2\4, 3\4, 4\4).
- упражнений и игр с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4).

Тема 2.3 Музыкальный темп.

Теория:

Понятие о музыкальных темпах. Классификация музыкальных темпов: медленный, умеренный, быстрый.

Практика:

Выполнение упражнений в различных темпах. упражнения и игры на изменение темпа. Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы;
Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки;
Соотношение резко меняющегося темпа музыки с движением;
Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе

Раздел 3. Азбука хореографии.

Тема 3.1. Позиции ног

Теория:

- понятие «правая» и «левая нога», «опорная» и «рабочая».
- правила исполнения 1, 2, 3, 6 позиций ног.

Практика:

Выполнение позиций, игры.

Тема 3.2. Позиции и положения рук

Теория:

- понятие «правая» и «левая рука»
- положение кисти в позициях
- подготовительная, 1, 2, 3 позиции

- положение рук на поясе
- положение рук за юбку
- положение рук в паре

Практика:

Выполнение позиций и положений рук.

Тема 3.3. Поклон

Практика:

Разучивание поклона.

Тема 3.4. Танцевальные движения

Теория:

Объяснение правил исполнения танцевальных движений.

Практика:

Исполнение танцевальных движений:

- сценический шаг
- бег
- подскоки
- галоп
- танцевальные комбинации

Раздел 4. Фигурная маршировка.

Тема 4.1. Линейно – плоскостные и объёмные рисунки и фигуры. Точки зала.

Теория:

Определение точек зала. Горизонтальные и вертикальные линейно - плоскостные рисунки и фигуры (шеренга, колонна). Объёмные рисунки и фигуры (круг, «цепочка»). Понятие о правилах перестроения.

Практика:

Выполнение построений, работа над чёткостью исполнения рисунков и фигур. Отработка различных танцевальных движений (шагов, бега, прыжков) в заданных фигурах и рисунках. Игры.

Тема 4.2 Перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые.

Теория:

Приёмы и правила перестроения:

- из линейных в линейные;
- из объёмных в объёмные;
- из объёмных в линейные и наоборот:

Практика:

Выполнение перестроений.

Раздел 5. Ритмическая гимнастика

Тема 5.1 Ритмическая гимнастика на все группы мышц.

Теория:

Техника безопасности при выполнении упражнений ритмической гимнастики.

Практика:

1. Упражнения на расслабление и напряжение мышц.
2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов
4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
5. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника
6. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
7. Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.

8. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава эластичности мышц голени и стопы.
9. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага
10. Упражнения на исправление осанки.

Раздел 6 . Музыкально – ритмические упражнения и этюды с предметами.

Тема 6.1 Упражнения и этюды с мячом.

Теория:

Техника безопасности и методические указания по работе с предметом

Практика:

Выполнение упражнений и этюдов с мячом.

Тема 6.2 Упражнения и этюды с платком.

Теория:

Методические указания по работе с предметом

Практика:

Выполнение упражнений и этюдов с платком.

Раздел 7. Итоговое занятие

Тема 7.1. Открытое занятие для родителей.

Практика:

Участие в открытом занятии.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Разделы и темы занятий.	Форма занятий.	Методы и технологии.	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов.
1	Вводное занятие				
1.1	«Знакомство»	Учебное занятие. Игра.	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие , игровые технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.
2	Азбука музыкальной грамотности				
2.1	Сильная, слабая доля. Метр	Учебное занятие. Игра.	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие , игровые технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.
2.2	Музыкальные размеры.	Учебное занятие. Игра.	Объяснительно-иллюстративный метод.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.

			Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие , игровые технологии.		
2.3	Музыкальный темп.	Учебное занятие. Игра.	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие , игровые технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.
3	Азбука хореографии				
3.1	Позиции ног	Учебное занятие. Игра.	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие , игровые технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.
3.2	Позиции и положения рук	Учебное занятие. Игра.	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие , игровые технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.
3.3	Поклон	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный , репродуктивный. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.
3.4	Танцевальные движения	Учебное занятие	Объяснительно-иллюстративный , репродуктивный. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.
4	Фигурная маршировка				
4.1	Линейно – плоскостные и объёмные рисунки и фигуры	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный , репродуктивный. Информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.
4.2	Перестроения из одноплановых рисунков и	Учебное занятие.	Объяснительно-иллюстративный , репродуктивный. Информационно-	CD, MP3-проигрыватели, фортепиано.	Наблюдение.

	фигур в одноплановые		коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.		
5	Ритмическая гимнастика				
5.1	Ритмическая гимнастика на все группы мышц	Учебное занятие.	Объяснительно- иллюстративный метод. Информационно- коммуникационные, здоровьесберегающие , игровые технологии.	CD, MP3- проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.
6	Музыкально - ритмические упражнения и этюды с предметами.				
6.1	Упражнения и этюды с мячом.	Учебное занятие. Игра	Объяснительно- иллюстративный метод. Информационно- коммуникационные, здоровьесберегающие , игровые технологии.	CD, MP3- проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.
6.2	Упражнения и этюды с платком.	Учебное занятие. Игра.	Объяснительно- иллюстративный метод. Информационно- коммуникационные, здоровьесберегающие , игровые технологии.	CD, MP3- проигрыватели, фортепиано	Наблюдение.
7	Итоговое занятие				
7.1	Открытое занятие для родителей	Учебное занятие. Концерт.	Объяснительно- иллюстративный , репродуктивный. Информационно- коммуникационные, здоровьесберегающие технологии.	CD, MP3- проигрыватели, фортепиано	Наблюдение. Диагностика.

Методы, используемые на занятиях:

- объяснительно- иллюстративный
- репродуктивный

Технологии:

- информационно-коммуникационные
- здоровьесберегающие
- игровые

Техническое оснащение занятий.

Для решения поставленных задач и целей необходимы:

- просторное помещение
- фортепиано
- зеркала;
- мячи, скакалки, платки.
- CD, MP3-проигрыватели.

-костюмы;

-танцевальная обувь

Обучающиеся занимаются в специальной танцевальной форме:

балетные купальники, трико, юбки, футболки, шорты;

специальной обуви: мягкая балетная обувь.

5. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Детский фитнес. М., 2006.
5. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
6. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
7. Мошкова Е.И. Ритмика и балетные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
8. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.
9. Разрешите пригласить. Сборник популярных балетных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
10. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.

Для обучающихся:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии ,М., Рольф, 1999 г.
2. Дэлаэй Ж., Марлье М., Мартина «балетная мышка» ТОО Внешсигма, 1994 г
3. Идом Хелен., Кэртрэк Николая. Хочу танцевать. Изд –во «Махаон»,1998 г.

6. Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика»

1. Текущий контроль

№ пп	Разделы программы	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		чел	%	чел	%	чел	%
1	Раздел 1 :Вводное занятие						
2	Раздел 2: Азбука музыкальной грамотности						
3	Раздел 3: Азбука хореографии						
4	Раздел 4: Фигурная маршировка						
5	Раздел 5: Ритмическая гимнастика						
6	Раздел 6: Музыкально-ритмические упражнения и этюды с предметами.						
7	Раздел 7: Итоговое занятие						

Критерии :

Высокий уровень –обучающийся выполняет задания, соблюдая все требования

Средний уровень-обучающийся выполняет задания самостоятельно, но допускает ошибки

Низкий уровень – обучающийся слабо справляется с заданиями

2. Промежуточная аттестация

№ пп	Фамилия, имя уч-ся	Формы промежуточной аттестации		
		Открытые занятия	Концерты	Диагностика
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

