

БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №13 имени А.С.Пушкина»

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
_____ (Конищева Л.А.)
Протокол № 1
от «01 » августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ (Ломыко Е.М.)
Приказ № 1 от «01 » августа 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа
«Ритмичная мозаика»

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7 - 11 лет

Срок реализации – 1 год

Пояснительная записка

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. 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.

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.

Программа «Ритмичная мозаика» составлена 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"

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 по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия 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.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. 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.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Планируемые результаты

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

- **Регулятивные**
- 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;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

- **познавательные**

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, пусок».

- **коммуникативные**

- 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.

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.

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

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

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами.

Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Условия реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения - 2 часа в неделю (70 ч.)

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-2 класс

№ ур о ка	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Разминка	12		12
2	Общеразвивающие упражнения	16		16
3	Диско танцы	26	2	24
4	Индивидуальное творчество	8	2	6
5	Урок-смотр знаний	8		4
Итого:		70	4	66

3-4 класс

№ ур о ка	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Разминка	12		12
2	Общеразвивающие упражнения	16		16
3	Диско танцы	18	2	16
4	Бальные танцы (латиноамериканская программа)	10	2	8
5	Индивидуальное творчество	6	2	4
6	Урок-смотр знаний	8		8
Итого:		70	6	64

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1.УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключивать с места на место.

2.РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3.ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых,

динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4.ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Изучение и повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

Календарно-тематическое планирование, 1- 2 класс

№ урока	Название темы	Кол- во часов
1-2	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	2
3-4	Разминка.	2
5-8	Общеразвивающие упражнения.	4
9-18	Танец «Полька».	10
19-22	Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	4
23-24	Разминка.	2
25-28	Движения по линии танца.	4
29-38	Танец «Вару – Вару».	10
39-46	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	8
47-48	Разминка.	2
49-50	Общеразвивающие упражнения.	2
51-60	Танец «Диско».	10
61-62	Разминка.	2
63-64	Общеразвивающие упражнения.	2
65-66	Движения по линии танца.	2
67-68	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	2
69-70	Урок-смотр знаний	2
	ИТОГО	70

- **1. Разминка**

- Закрепляются знания и навыки.

- **2. Общеразвивающие упражнения**

- - простые бытовые шаги на каждую четверть;
- - шаги на полупальцах;
- - шаги с вытянутого носка;
- - шаги на пятках;
- - сочетание шагов на пятках и носках;
- - шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);
- - подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
- - приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям;
- - перенос веса тела с одной ноги на другую;
- - упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- - упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;
- - сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем исполняется с продвижением на легком беге);
- - шаг в сторону с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- - шаг вперед с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- - шаг в сторону и точка (*тэп*) – удар носком об пол без переноса веса тела (*раз-два*);
- - шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (*раз-два*);
- - три шага в сторону и кик (*раз-два-три-четыре*);
- - три шага в сторону и тэп с хлопком (*раз-два-три-четыре*);
- - «пружинка» с шагом (*на затакт* – присесть, *раз* – шагнуть вправо, выпрямляя колени, *и* – присесть, *два* – приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени);
- - прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;
- - прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;
- - прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;
- - бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);
- - бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;
- - мелкий бег на полупальцах;
- - подскоки на месте с поворотом вправо, влево.
- Движения по линии танцев:
 - - на носках, каблуках;
 - - шаги с вытянутого носка;
 - - перекаты стопы;
 - - высоко поднимая колени «цапля»;
 - - выпады;

- - ход лицом и спиной;
- - бег с подскоками;
- - галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног;
- - позиции европейских танцев;
- - позиции латиноамериканских танцев;
- - линия танца;
- - направление движения;
- - углы поворотов.
- Упражнения на улучшение гибкости
- Закрепляются знания и навыки.

- **3. Диско танцы**
- 1. Танец «Полька»
- - галоп по линии танца;
- - подскоки по линии танца;
- - «Полька» по линии танца;
- - хлопучки и прыжки.
- 2. Танец «Диско»
- - шаг-приставка в сторону (вперед, назад);
- - пружинка;
- - «треугольник»;
- - боковое;
- - дорожка вперед;
- - дорожка назад;
- - приседание по II позиции;
- - движения рук.

- **4. Музыкально-ритмическая игра**
- **«Я - герой любимой сказки»**
- Выявляются творческие возможности учащихся.
- Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце.
- Импровизация сказки.

- **5. Урок-смотр знаний**
- Проводится в конце учебного года

Календарно-тематическое планирование, 3-4 класс

№ урока	Название темы	Кол- во часов
1 четверть		
1-2	Разминка	2
3-6	Общеразвивающие упражнения	4
7-14	Танец «Рилио»	8
15-16	Урок – смотр знаний	2
2 четверть		
17-20	Разминка	4
21-24	Упражнения на координацию движений	4
25-34	Танец «Сударушка»	10
35-36	Урок – смотр знаний	2
3 четверть		
37-40	Разминка	4
41-44	Упражнения на координацию движений	4
45-54	Танец «Самбо», «Ча-ча-ча»	10
55-56	Урок – смотр знаний	2
4 четверть		
57-58	Разминка.	2
59-62	Общеразвивающие упражнения	4
63-68	Индивидуальное творчество	6
69-70	Урок-смотр знаний	2
	ИТОГО	70

1. Разминка

Закрепляются знания и навыки.

2. Общеразвивающие упражнения

1. Упражнения на развитие координации.

Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями. Например:

- приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;
- приставные шаги и работа головы, повороты, круг;
- перебаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны.

2. Свободные комбинации.

3. Упражнения на улучшение гибкости

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

3. Диско танцы

1. Танец «Рилио»

- основной шаг;
- шоссе-проход;
- поворот под рукой;
- поворот в теньевую позицию из теневой в позицию л.к.л.;
- раскручивание по руке, раскручивание партнерши.

2. Танец «Сударушка»

- шаг по л. т. по одному, движения рук;
- выход в парах;
- приглашение к танцу;
- «расходимся – сходимся».

4. Бальные танцы (латиноамериканская программа)

1. Танец «Самба»

- основное движение по одному, в парах;
- самба-ход на месте по одному, в парах;
- бота-фого по одному, в парах;
- виск по одному, в парах;
- виск с поворотом;
- самба-ход;
- самба-ход в променадной позиции;
- поворот под рукой;
- Вольта

2. Танец «Ча-ча-ча»

- основной шаг по одному, в парах;
- Нью-Йорк по одному, в парах;
- Алемана;
- Три ча-ча-ча по одному, в паре;
- обоюдный поворот;
- правый волчок по одному, в паре;
- раскрытие;
- веер.

5. Индивидуальное творчество

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

6. Урок-смотр знаний

Проводится в конце каждой четверти.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

Разминку следует проводить под латиноамериканские мотивы. Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Рилио», «Сударушка», «Самба», «Ча-ча-ча».

СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальные средства:

- 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;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва. 2000 год.
2. А.Н.Беликова А.Н., Пуртонова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. Москва, 2003
3. Ионова И.И. Программа для уроков ритмики в начальных классах всех типов школ. Казань, 2003
4. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону. 2003. год.
5. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы. Москва. 1997 год.