**Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
3. Основные требования к умениям учащихся
4. Учебно-тематический план
5. Средства, необходимые для реализации программы
6. Литература
7. **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 “душа” 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.

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.

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).*

После того как ученики научатся самостоятельно изоб­ражать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен.

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 си 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, кадриль, 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.

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

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.

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 вверху, левая внизу). 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).

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.

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.

1. **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ**

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. **Наличие эмоциональноценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.** Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

* регулятивные
* способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
* в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
* накопление представлений о ритме, синхронном движениии.
* **наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности**
* познавательные
* навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь:

* готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
* под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, неопускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
* ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
* ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дис­танций, не сужая

круг и не сходя с его линии;

* ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
* соотносить темп движений с темпом музыкального про­изведения;
* выполнять игровые и плясовые движения;
* выполнять задания после показа и по словесной инст­рукции учителя;
* начинать и заканчивать движения в соответствии со зву­чанием музыки.
* коммуникативные
* умение координировать свои усилия с усилиями других;
* задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций
1. **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Название темы | Кол-во часов |
| 1 |  | Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Слушание музыки | 1 |
| 2-3 |  | Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий) | 2 |
| 4-5 |  | Игры под музыку | 2 |
| 6 |  | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 7 |  | Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). | 1 |
| 8 |  | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. | 1 |
| 9 |  | Разминка. Музыкально — танцевальные игры. | 1 |
| 10-11 |  | Ритм, ритмический рисунок.Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4. | 2 |
| 12 |  | Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции. | 1 |
| 13 |  | Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции. | 1 |
| 14 |  | Виды хлопков.Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180\* и обратно. | 1 |
| 15 |  | Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды | 1 |
| 16 |  | Образные движения.Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног. | 1 |
| 17-19 |  | Общеразвивающие упражнения без предметов | 3 |
| 20-21 |  | Упражнения для улучшения гибкости | 2 |
| 22-23 |  |  Общеразвивающие упражнения с предметами | 2 |
| 24-25 |  | Подвижные игры. Образные танцы (игровые) | 2 |
| 26 |  | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 27-30 |  | Упражнения на развитие осанки | 4 |
| 31 |  | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 32 |  | Репетиция танца | 1 |
| 33 |  | Урок-смотр знаний | 1 |
|  |  | **ИТОГО** | **33** |

1. Вводное занятие

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика».

Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.

2. Основы хореографии

1. Поклон

2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;

- позиции рук;

- позиции в паре.

- точки класса;

 Для ориентации использовать схему, принятую А.Я.Вагановой. Это – квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников. Ц - положение ученика, точки 1 – 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.



При изучении элементов бального и народного танца познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».

3. 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.

Упражнения:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;

- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;

- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);

- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;

- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;

- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;

- движения рук «волна»;

- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;

- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;

- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;

- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;

- перенос веса тела с одной ноги на другую;

4. Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:

- 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.

### Упражнения на улучшение гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;

- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;

- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;

- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;

- сидя на полу в парах, наклоны вперед;

- «бабочка»;

- «лягушка»;

- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;

- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;

- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;

- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;

- «кошечка»;

- «рыбка».

5. Ритмические комбинации

Отрабатываются разновидности шагов

1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;

- шаги с остановкой на каблук;

- шаги по точкам (I, III, V, VII);

- приставные шаги.

Можно исполнить в народном характере. Схема остается та же, только вместо приставных шагов исполняется «гармошка».

2. Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;

- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;

- пружинка на месте, в стороны;

- пружинка назад;

- колено, локоть;

- прыжки.

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

3. Комбинация «Ладошки»

Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы

4. Комбинация «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья.

- два шага вправо, два шага влево, стираем;

- полощем;

- выжимаем;

- развешиваем;

- устали.

7. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года.

### ПОДБОР МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);

- популярные детские песни.

Знания и умения

- знать позиции рук, ног, точки класса;

- знать движения, выученные за год;

- знать названия движений и танцев;

- знать танцы, выученные за год;

- уметь танцевать в заданном темпе.

1. **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;

- коврики для выполнения упражнений;

- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

1. **ЛИТЕРАТУРА**
2. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
3. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
4. Бекина С., Ломова Т., Соковинина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
5. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
6. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Бычаренко  Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
8. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
9. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
10. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
11. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
12. Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
13. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
14. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
15. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
16. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
17. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.