РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ

**Ритмика**

Березовский, 2013

**Оглавление**

1. Пояснительная записка…………………………………………………1-2
2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности……………………………………………….3-4
3. Тематический план……………………………………………………. 5-8
4. Содержание программы……………………………………………… 9-12
5. Список литературы для учителя ………………………………………13
6. Список литературы для обучающихся …………………………………14

1

**Пояснительная записка**

Данная программа составлена на основе программы “Ритмика и бальные танцы” под редакцией Е. И. Мошковой, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 1997г.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

**Основная задача курса** – привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, привить учащимся культуру общения между собой и окружающими.

Предмет “Ритмика” изучается в 1 – 4 классах, на изучение в каждом классе отведено по 1 часу в неделю.

**Цель программы:**

Создание благоприятных условий для приобщения к богатству танцевального творчества и развития способности к культурно-личностному самоопределению.

2

 Для достижения данной цели необходимо решить ***следующие*** ***задачи***:

* Сформировать представление о специфике разнообразных жанров танцевального искусства;
* Развить устойчивый интерес к изучению различных областей хореографического искусства;
* Сформировать навыки самостоятельной деятельности в освоении основ танцевальной культуры;
* Развить навыки самостоятельной творческой деятельности к изучению.
* Развить индивидуальные способности к межличностному взаимодействию в танцевальном коллективе.
* Программа построена с учётом целостного подхода к педагогическому процессу, предполагающему выделение следующих ***принципов обучения:***
* Принцип гуманистической направленности, предполагающий подчинение образовательно-воспитательной работы задачам формирования личности;
* Принцип адекватности особенностям психического развития ребёнка; предполагает изучение педагогом психо-физиологических возрастных особенностей детей; умение педагога общаться с детьми на их уровне развития с небольшим опережением;
* Принцип дифференциации и индивидуального подхода;предполагает дополнительные занятияс учётом уровня развития каждого ребёнка; кроме того, при осуществлении воспитательного процесса, он предполагает учёт темперамента каждого участника коллектива;
* Принцип последовательности и систематичности знаний, умений и навыков их развития и совершенствования; предполагает чёткое следование разработанной педагогом экспериментальной программе;
* Принцип координации «педагог – воспитанник – семья» предполагает тесное сотрудничество педагога с родителями обучающегося, где воспитанник выступает не только в роли субъекта.

3

**Планируемый результат**

 Итогом полугодия служит зачёт – открытое занятие, либо выступление на концерте. По окончании каждого года обучения проводится отчётный концерт коллектива.

***Планируемый результат:***

* владение основами классического танца и знание основных правил исполнения упражнений;
* умение исполнять танцы, построенные на движениях разных жанров, стилей грамотно и выразительно;
* знание основных особенностей танцев народов мира;
* умение свободно импровизировать;
* знание основ теории хореографического искусства, его направлений.

***Основные показатели танцевальной культуры и эстетической воспитанности детей:***

* музыкальность и выразительность;
* правдивость и искренность в передаче танцевального образа;
* благородство манеры исполнения;
* осмысленное отношение к танцу как художественному произведению;
* понимание единства формы и содержания танца;
* эмоциональное восприятие хореографического искусства;
* способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение;
* наличие нравственной воспитанности выражающейся в поведении в коллективе, в трудолюбии, взаимопомощи и доброжелательности.

4

**По окончании 1-го года обучения воспитанники должны:**

* знать основы музыкальной грамоты;
* уметь ориентироваться в пространстве;
* знать основные движения изучаемых танцев;
* уметь держать правильную осанку;
* уметь работать в группе.

**По окончании 2-го года дети должны:**

* уметь передавать в движении характер и темп музыки;
* уметь перестраиваться в простые рисунки танца (круг, линии, колонны);
* знать основные движения изучаемых танцев;
* иметь правильную осанку;
* уметь правильно выполнять основные упражнения классического танца у палки.

**По окончании 3-го года дети должны:**

* уметь определять структуру музыкального произведения;
* уметь ориентироваться в пространстве перестраиваться в любые рисунки;
* владеть методикой исполнения упражнений классического танца у станка и на середине зала;
* знать и уметь исполнять движения изученных танцев, имея представление о характере и манере исполнения данных танцев;
* знать основы овладения техникой джаз-танца;
* владеть культурой движения рук;
* иметь представление о выразительных средствах хореографии;
* знать происхождение изучаемых танцев.

**По окончании 4-го года обучения дети должны:**

* владеть методикой исполнения движений классического танца;
* владеть соответствующей координацией и силовой нагрузкой в исполнении танцевального номера;
* чувствовать национальный характер и ритм;
* иметь понятие о балетном спектакле;
* знать законы общей координации тела, рук, ног, головы, законы равновесия;
* знать основы овладения техниками джаз и модерн танца.

5

**Тематический план**

**1 год обучения**

**(33 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование тем | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| 1. | Разновидности ходьбы и бега. Позиции рук, ног. |  | 1 | 1 |
| 2. | ОРУ с элементами ритмической гимнастики. |  | 1 | 1 |
| 3. | Акробатические упражнения |  | 1 | 1 |
| 4. | Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение. |  | 1 | 1 |
| 5. | Техника выполнения кувырка вперед. | 2 | 4 | 6 |
| 6. |  Техника выполнения стойки на лопатках. | 2 | 5 | 7 |
| 7. |  Мост из положения лежа. | 1 | 2 | 3 |
| 8. | Танцевальные упражнения. | 1 | 4 | 5 |
|  | Прыжки с элементами художественной гимнастики. |  | 1 | 1 |
|  | Разновидности упражнений с гимнастической лентой. | 2 | 5 | 7 |
|  | **ИТОГО:** | **8** | **25** | **33** |

6

**Тематический план**

**2 год обучения**

 **(34 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование тем | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| 1. | Теоретические сведения Понятие “ритмика”. Основные движения, понятия. | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. | 1 | 2 | 3 |
| 3. | Движения по линии танца. | 2 | 4 | 6 |
| 4. | Народно-сценический танец. | 3 | 7 | 10 |
| 5 | Партерный экзерсис. | 1 | 3 | 4 |
| 6. | Музыкально-ритмические игры |  | 2 | 2 |
| 7. | Импровизация и актёрское мастерство. |  | 3 | 3 |
| 8. | Репетиции и постановка танцев. | 1 | 3 | 4 |
|  | **ИТОГО:** | **9** | **26** | **34** |

**7**

**Тематический план**

**3 год обучения**

 **(34 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование тем | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| 1. | Теоретические сведения.  | 1 |  |  |
| 2. | Разминка . |  | 3 | 3 |
| 3. | Перестроение для танцев. | 2 | 4 | 6 |
| 4. | Народно-сценический танец. | 6 | 10 | 16 |
| 5. | Музыкально-ритмические игры |  | 2 | 2 |
| 6. | Импровизация и актёрское мастерство. |  | 3 | 3 |
| 7. | Репетиции и постановка танцев. |  | 3 | 4 |
|  | **ИТОГО:** | **9** | **25** | **34** |

8

**Тематический план**

**4 год обучения**

 **(34 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование тем | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| 1. | Теоретические сведения.  | 1 |  | 1 |
| 2. | Партерная гимнастика |  | 3 | 3 |
| 3. | История хореографического искусства**.** | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Классический танец. | 1 | 3 | 4 |
| 5. | Народно-сценический танец. | 7 | 11 | 18 |
| 6. | Репетиции и постановка танцев. |  | 5 | 5 |
|  | **ИТОГО:** | **10** | **24** | **34** |

13

**Список литературы для педагога**

1. **Базарова Н., Мей В.** Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983.
2. **Богаткова Л. Хоровод друзей**.- М.: Детгиз, 1957.
3. **Боголюбская М.** Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания.- М., 1986.
4. **Ваганова А.** Основы классического танца.- Л.: Искусство, 1960.
5. **Ванслов В.** Балеты Григоровича и проблемы хореографии.-М.: Искусство, 1968.
6. **Голейзовский К**. Образы русской народной хореографии.- М.: Искусство, 1964.
7. **Жданов Л. Вступление в балет**.- М.: Планета, 1986.
8. **Захаров В. Радуга** русского танца.- М.: Сов. Россия, 1986.
9. **Климов А.** Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981.
10. **Конен В.** Рождение джаза.- М., 1984.
11. **Костровицкая В.** 100 уроков классического танца.- Л.: Искусство, 1981.
12. **Кристи Г.** Основы актёрского мастерства.- М.: Советская Россия, 1970.
13. **Михайлова М**. Развитие музыкальных способностей детей.- Ярославль, 1997.
14. **Пасютинская В**. Волшебный мир танца.- М.: Просвещение, 1985.
15. **Ромм В**. Большой театр Сибири.- Новосибирск, 1990.
16. **Ткаченко Т**. Народные танцы.- М.: Искусство, 1975.
17. **Устинова Т**. Избранные русские народные танцы.- М.: Искусство, 1996.
18. Чижова А. Берёзка.- М.: Советская Россия, 1972.
19. **Ярмолович Л**. Принципы музыкального оформления урока классического танца.- М.: Искусство, 1968.

14

**Список литературы для обучающихся**

1. **Дешкова И.** Загадки Терпсихоры.- М.: Детская литература, 1989.
2. **Жданов Л**. Вступление в балет.- М.: Планета, 1986.
3. **Пасютинкая В**. Волшебный мир танца.- М.: Просвещение, 1986.
4. **Ромм В.** Большой театр Сибири.- Новосибирск, 1990.