

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 56»

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
протокол №12 от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом по МАОУ «Лицей № 56»
№ 192к «30» августа 2021 г.

Рабочая программа «Ритмика»

(Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Танцевальная мозаика»)

Составитель: Рубан Марина Борисовна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа «Ритмика» (далее программа) представляет систему художественно-оздоровительных танцевальных занятий для детей в возрасте от 7 до 11 лет. Численность группы в среднем 7-13 человек. Программа рассчитана на 1 год обучения - 33 часа в год. Занятия проводятся один раз в неделю.

Цель программы: развитие у обучающихся физических навыков и художественного вкуса через приобщение к танцевальному искусству.

Задачи:

1. Освоить двигательные навыки, способствующие развитию координации движения, выносливости, формированию правильной осанки.
2. Формировать умение передавать характер и образное содержание музыки в ритмически организованных движениях.
3. Формировать внимание, выносливость и стремления выполнить задачу, поставленную преподавателем.
4. Развивать образное восприятия музыки и способность к двигательной импровизации.
5. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью.
6. Развивать музыкальные способности: музыкальной памяти и метроритмического чувства.

Содержание программы соответствует стартовому уровню. Материал занятий предполагает минимальную сложность, позволяющую каждому ребенку освоить базовые навыки и умения в области танцевального искусства, развить и укрепить свои физические качества.

Предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение большим объемом новых движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятия хореографией. А также предусматривает приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха, посредством ритмических упражнений и музыкальных игр. Программа предполагает вариативность использования предложенного материала, выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся.

В рамках программы проводятся профилактические беседы с детьми по вопросам сохранения и укрепления здоровья: «Польза ритмической гимнастики», «О правильном питании», «Травма: как ее избежать», и вводные занятия о целях и задачах программы, о правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

– знания основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;

- знания понятия лада в музыке (мажор и минор) и умение отображать ладовую окраску в танцевальных движениях;
- первичные знания о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;
- представление о длительности нот в соотношении с танцевальными шагами;
- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- навыки двигательного воспроизведения ритмических рисунков;
- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теория	Прак тика	Форма контроля
1. Основные хореографические элементы – 13 часов					
1.1	Позиции рук и ног	3		3	Наблюдени е, зачетное занятие
1.2	Ритмические танцевальные элементы и связки;	3	0,5	2	Наблюдени е
1.3	Разновидности танцевального шага и стиля	3	0,5	3	Наблюдени е
1.4	Раскладка вращений	3		3	Наблюдени е
1.5	Травма: как ее избежать	1	1		опрос
2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов – 9 часов					
2.1	Музыкально-ритмические движения	2		2	Зачетное занятие
2.2	Партерная гимнастика	2		2	Зачетное занятие
2.3	Акробатика	2		2	Зачетное занятие
2.4	Упражнения для развития гибкости и координации	2		2	Зачетное занятие
2.5	О правильном питании	1	1		опрос
3. Элементы актерского мастерства – 11 часов					
3.1	Музыкальная дорожка для развития импровизации	3		3	Наблюдени е
3.2	Игры под музыку	3		3	
3.3	Постановка танцевальных этюдов	5		5	Зачетное занятие
	Итого	33	3	30	

Содержание программы

1. Основные хореографические элементы. Позиции рук и ног. Подъем и опускание рук вверх-вниз; разведение рук в стороны; сгибание кистей вниз, вверх; отведение рук вправо, влево; полуприседания, полное приседание по VI поз; подъем на полупальцы; подъем согнутой в колене ноги, тоже с приседанием и подъемом на полупальцы; отведение ноги, выпады вперед и в стороны.

Ритмические танцевальные элементы и связки. Знакомство с музыкальным размером. Разновидности шагов, прыжков и комбинаций в различном темпе. Понятия сильная и слабая доля, определение ее с помощью хлопков. Понятие темпа, характера музыкального произведения. Разучивание ритмической разминки на все группы мышц, с последовательным усложнением и нагрузкой на координацию движений.

Разновидности танцевального шага и стиля. Подскоки, припадание на правую и левую ногу. Галоп, бег по кругу в эстрадном стиле. Ходьба на п/п, хороводный шаг в русском характере, перескоком через "ямку" - жэтэ. По кругу с правой и левой ног. Шаг с точкой, шаги с заноской назад и вперед. Шаг "косичка".

Раскладка вращений. Вращения на пятках не отрывая от пола, мелкими передвижениями вокруг себя. Вращению головы переводя из точки в точку резкими вращениями. Разучивание вращений по точкам или квадрату с переводом головы, поэтапно-медленно, на пятках. Вращение в различных вариантах.

Профилактические беседы "Травма: как ее избежать".

2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Музыкально-ритмические движения. Разучивание I, II, III и VI позиции ног в танце. Разучивание I, II и III позиции рук и подготовительных положений. Переход из одного положения в другое.

Партерная гимнастика. Знакомство детей с французскими понятиями в танце. Батман тандю. Пасе. Наклоны. Сокращение стоп по I и VI позициям. Круговые вращения. "Лягушка". "Дощечка". Растяжки. Махи ногами. Упражнения на пресс. Прыжки. Поклон.

Акробатика. Подготовительные упражнения для исполнения элемента акробатики: "Колесо", "Мостик", "Шпагат - Полу шпагат", "Березка", "Перекаты", "Бабочка", "Лягушка".

Упражнения для развития гибкости и координации. Изучение упражнений для выразительной пластики рук и гибкости всего тела. Разучивание танцевальных комбинаций с фиксацией точки в заданном положении с заданной координацией.

Профилактические беседы «О правильном питании»,

3. Элементы актерского мастерства. На середине зала изображение разницы характера в движении и актерские этюды на развитие актерского мастерства.

Музыкальная дорожка для развития импровизации. Занятия строятся на импровизации детей под яркую ритмически-разную музыку. Дети стоят друг за другом и по одному выходят как на сцену и пытаются выразить свое состояние в танце фантазируя на ходу на протяжении 5-10 секунд. Задача - задействовать в танце все тело (руки, ноги, голову, лицо, живот). Импровизация с предметами. Импровизации с переходом темпа музыки. Парные и групповые импровизации.

Игры под музыку. Игра "Замри" на координацию движений, на внимание и отдых "Нос, пол, потолок", «Великаны-карлики, игры с мягким мячом и скакалкой.

Постановка танцевальных этюдов. Понятие этюд. Показ мини-этюдов по образцу. Самостоятельные этюды с лентами, мячами, скакалками.

Урок - "Мы пришли из сказки. На музыкальный отрывок изображаем героев сказок: кошка, змея, заяц и т.д.