**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение дополнительного образования**

**«Средняя общеобразовательная школа №41» города Чебоксары Чувашской Республики**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДЕНО:****директор** **МБОУ «СОШ №41»** **г. Чебоксары****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****В. В. Валерианова****приказ № \_\_\_\_\_\_\_****от \_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.** |

**Программа внеурочной деятельности**

**" Ритмика"**

**Направленность:** музыкально-эстетическая

**Автор: Емельянова Людмила Артемьевна**

г. Чебоксары, 2020 г.

**Пояснительная записка.**

 Занятия ритмикой является наиболее массовой общедоступной формой приобщения детей к хореографии.

**Актуальность программы.**

 Содержание программы даёт возможность ученикам на собственной практике, сопоставляя, сравнивая и осмысленно исполняя движения, получить тот запас знаний, умений и навыков, которые помогут им в дальнейшем самостоятельно разбираться в искусстве хореографии и критически верно оценивать различные танцы.

 Важно в детском возрасте развивать творческие и индивидуальные способности, талант, эстетический вкус, воспитывать духовно-развитую гармоничную личность.

Занимаясь танцами воспитанники познают волшебный мир красоты, грации, любви и дружбы. Как показывает практика, именно на занятиях в общении с музыкой и танцем часто преодолеваются возрастные конфликты и проблемы отношений между мальчиками и девочками.

**Нормативно-правовая база программы.**

* «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Бальный танец. Пояснительная записка.», Москва «Просвещение»,1986
* «Положение ФТСР о допустимых танцах и фигурах».
* ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,
* Государственная концепция развития дополнительного образования от 4.09.2014 № 1726-р,
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей
* СанПиН 2.4.4.3172-14,
* Постановление Главного гос. санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41,
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 (Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).

**Цель программы.**

Формирование у детей общих культурных интересов, социально значимых установок, развитие способностей воспитанников к творческому самовыражению и самореализации через теоретическое и практическое знакомство с хореографическим искусством.

**Задачи программы.**

Оздоровительные:

- укрепление здоровья, мышц тела

- удовлетворение биологической потребности в движении

- закладывание азов правильной техники движений

- выработка правильной осанки

Образовательные:

-знакомство с танцами народов мира

- знакомство с основами музыкальной грамоты

- учить выразительно и ритмично двигаться в соответсвии с различными характерами музыки, муз. образами, добиваться хорошего качества исполнения

Развивающие:

-развивать общую музыкальность, муз. слух, чувство ритма

-развивать ориентировку в пространстве, координацию, пластичность, грацию, культуру движений

-развивать самостоятельность, воображение, эмоциональность, выразительность, эстетический вкус…

Воспитательные:

-воспитывать любовь к искусству, хореографии

-воспитывать смелость, силу воли, выносливость, ответственность, самостоятельность, культуру поведения и общения

- воспитывать аккуратное бережное отношение к оборудованию, костюмам,

вырабатывать эстетическое чувство.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности (ритмика):**

Обучение  танцам в учебной деятельности обеспечивает личностное, социальное, познавательное, коммуникативное развитие учащихся. У школьников обогащается эмоционально – духовная сфера, формируются ценностные ориентации, умение решать художественно – творческие задачи; воспитывается художественный вкус, развивается воображение, образное и ассоциативное мышление, стремление принимать участие в социально  значимой деятельности, в художественных проектах школы, культурных  событиях региона и др.

Основополагающим моментом обучения является органическая связь музыки и движения. Любому ребёнку свойственна естественная двигательная реакция на музыку.

При чутком профессиональном сопровождении, спонтанная активность ребёнка становится творческой, находит русло, где у ребёнка начинает осмысленно развиваться стиль, артистические навыки, красивые манеры.

Во главу угла программы ставится задача формирования высокого эстетического вкуса детей и укрепления их физического состояния.

Ритмическая гимнастика с элементами танцев - прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое благоприятно воздействует на все системы организма, снимает напряжение, улучшает самочувствие, снижает вероятность заболеваний
 Обучение идет по принципу от простого к сложному. Упражнения по своей структуре необычны, поэтому детям нравится выполнять их с музыкальным сопровождением.
 Музыкально-ритмические упражнения помогают ребенку научиться владеть своим телом, координировать движения, учат ориентироваться в пространстве, укрепляют основные виды движений, способствуют освоению элементов танца.

В результате освоения содержания программы происходит гармонизация интеллектуального и эмоционального развития личности обучающегося, формируется целостное представление о мире, развивается образное восприятие и через эстетическое переживание и освоение способов творческого самовыражения осуществляется познание и самопознание.

**Личностные результаты:**

**У обучающегося будут сформированы:**

* Формирование способности к самооценке на основе критериев успешности творческой деятельности;
* формирование основ гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

* формирование эмоциональное отношение к искусству;
* формирование духовно-нравственных оснований;
* реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) участия.

**Метапредметные результаты:**

**регулятивные УУД:**

**Обучающийся научится:**

* планировать свои действия с творческой задачей и условиями её реализации;
* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели урока;

**Обучающийся получит возможность научится:**

* выстраивать самостоятельный творческий маршрут общения с искусством.

**коммуникативные УУД:**

**Обучающийся научится:**

* участвовать в жизни микро - и макросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.);
* уметь слушать и слышать мнение других людей, излагать свои мысли о музыке и танцах;

**Обучающийся получит возможность научится:**

* применять знаково-символические и речевые средства для решения коммуникативных задач;

**познавательные УУД:**

**Обучающийся научится:**

* использовать знаково-символические средства для решения танцевальных задач;

**Обучающийся получит возможность научится:**

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников.

**Предметные результаты:**

 **Обучающийся научится:**

* элементарные способы  воплощения художественно-образного содержания музыкальных произведений  в различных видах танцевальной и учебно-творческой деятельности;
* правильную танцевальную установку;
* особенности танцевального языка.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* применять полученные знания и приобретённый опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности;
* выражать образное содержание музыки через пластику;
* создавать коллективные музыкально-пластические композиции;
* исполнять танцевальные произведения.

Для оценки уровня развития ребенка и сформированности основных умений и навыков 1 раз в полугодие проводятся контрольные занятия (занятия – концерты).

Отслеживание развития личностных качеств ребенка проводится с помощью методов наблюдения и опроса.

Основной формой подведения итогов работы являются концертные выступления.

**Прогнозируемые результаты реализации программы.**

**начальный курс**

К концу года учащиеся будут уметь:

Двигаться в характере, темпе музыки, выделять сильную долю

Строиться и перестраиваться (линии, круг, колонна, сужение и расширение и т.д.)

Правильно ставить корпус (осанка)

Выполнять несложные музыкально-ритмические движения (ходьба, бег, хлопки, притопы и т.д.)

Знать направления (право, лево, боком и т.д.)

Знать позиции ног (1, 2, 6), деми плие, подъёмы, прыжки

Показать элементы русского танца, историко-бытового.

Выполнять специальные упражнения на ковриках

Узнавать, различать и разбираться в характере, ритме, счёте бальных танцев Медленный вальс, Самба, Ча-ча-ча, а также выполнять под музыку основные фигуры из этих танцев

Исполнять заданные педагогом движения в ритмичном танце, используя выразительные средства

Участвовать в детской игре, беседах, концертных и других мероприятиях.

**Формы организации танцевальной деятельности:**

- танцевальные занятия;

- занятия – концерт;

- репетиции;

- творческие конкурсы;

- интерактивные игры;

- танцевальные импровизации;

- практические занятия

- занятие-постановка

- творческие отчеты.

Основной формой работы является танцевальное занятие, которое предполагает взаимодействие педагога с детьми и строится на основе индивидуального подхода к ребенку.

**Методы и приемы** обучения:

- наглядно – слуховой (аудиозаписи)

- наглядно – зрительный (видеозаписи)

- словесный (рассказ, беседа, художественное слово)

-  практический (показ приемов исполнения, импровизация)

- частично – поисковый (проблемная ситуация – рассуждения – верный ответ)

- методические ошибки

- методические игры.

**Основные формы деятельности.**

Занятия могут проходить со всем коллективом, по подгруппам, индивидуально.

Беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются танцевальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.

Практические занятия, где дети осваивают определенные навыки на уровне их применения, а также в их сознании формируется представление о хореографическом искусстве, разучивают танцы разного стиля.

 Занятие-постановка, репетиция - отрабатываются концертные номера, развиваются актерские способности детей.

Заключительное занятие, завершающее тему – занятие-концерт. Проводится для самих детей, педагогов, гостей.

Выездное занятие – посещение выставок, музеев, концертов, праздников, конкурсов, фестивалей.

**Виды деятельности учащихся:**

* Наблюдать за использованием танцев в жизни человека.
* Импровизировать в танцах, игре, пластике.
* Осуществлять первые опыты сочинения танцев.
* Исполнять танцы.
* Участвовать в праздничных концертах.
* Формировать позитивное отношение к танцам.
* Формировать позитивное отношение к другому человеку.

**Воспитательная работа.**

* - беседы
* - посещение концертных площадок
* - просмотр видео-, фотоматериала
* - вечера отдыха и развлечений
* - участие в праздничных концертах
* - участие в мероприятиях школы
* - анкетирование, викторины, игры
* - тестирование
* развлекательные программы
* -фотосессии
* -консультации, практическая подготовка к выступлениям
* -праздничные мероприятия
* -участие в праздничных концертах
* -анкетирование.
* -привлечение к подготовке и пошиву костюмов.
* -помощь в организации и проведении концертов, конкурсов, вечеров отдыха и развлечений

**Содержание программы внеурочной деятельности.**

**начальный курс (дети 7-11 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **тема** | **Количество часов** |
| 1 | Азбука музыкального движения. | 11 |
| 2 | Музыкально-ритмическая деятельность. | 21 |
| 3 | Элементы классического танца. | 4 |
| 4 | Элементы современного танца. | 8 |
| 5 | Специальная гимнастика. | 9 |
| 6 | Бальный танец. | 10 |
| 7 | Детская игра. | 2 |
| 8 | Репетиционная работа. | 5 |
| 9 | Аттестация обучающихся. | 2 |
|  | Всего часов | **72** |

**Азбука музыкального движения.**

*Теория.* Характер музыки – весёлый, грустный, спокойный.

Темп музыки – быстро, медленно, умеренно.

Начало и конец музыки.

Выделение сильной доли.

*Практика.* Реагирование на начало и конец музыки.

Начало движения после вступления.

Построения и перестроения: - круг

 - сужение и расширение

 - линии

 - колонна

 - в шахматном порядке

 - врассыпную.

Движение в характере и темпе музыки.

**Музыкально – ритмическая деятельность.**

Формирование правильной осанки.

Выполнение музыкально-ритмических движений под музыку.

Ходьба: - на носочках

 - на пятках

Хлопки: - в ладоши

 - по коленям.

Поклон мальчика. Реверанс девочки.

Направления: - прямо

 - назад

 - по кругу, против круга

Танцевальный шаг.

Танцевальный бег.

Ходьба, бег в разном темпе.

**Элементы классического танца**.

Постановка корпуса, ног, рук, головы. Формирование правильной осанки.

Позиции ног – 1,2 (полувыворот.),6.

Подъёмы на полупальцы ( 1, 6 поз.ног ).

**Элементы современного танца.**

*Теория .* Координация движений рук, ног, корпуса.

*Практика.* Простейшие движения в стиле «диско».

**Специальная гимнастика.**

На полу - на ковриках.

Подъём корпуса (на спине, на животе).

Подъём ног.

«Велосипеды».

«Колечко».

«Берёзка».

Наклоны к ногам.

Растягивание тела.

**Бальный танец.**

*Теория.* Позиции ног: 1.2,6.На правления движений в зале.

*Практика.* Медленный вальс. Характер музыки. Счёт. Ритм. Подготовительные упражнения. Закрытые перемены с ПН. Закрытые перемены с ЛН.

Самба. Характер музыки. Счёт. Ритм. Бейзик баунс. Вперёд-назад. Вправо-влево.

Ча-ча-ча. Характер музыки. Счёт. Ритм. Шассе в сторону. Основной шаг.

 **Детская игра**.

«Двойник» (тень- повтор движений за спиной).

«Зеркало» ( повтор движений лицом друг к другу -зеркально).

**Литература.**

В.М.Стриганова и В.И.Уральская «Спортивный бальный танец», Москва «Просвещение»,1978

«Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Бальный танец. Пояснительная записка.», Москва «Просвещение»,1986

«Положение ФТСР о допустимых танцах и фигурах».

М.Тобиас, М.Стюарт «Растягивайся и расслабляйся», Москва «Физкультура и спорт»,1994

Т.С.Лисицкая «Аэробика на все вкусы», Москва «Просвещение»,1994

Р.захаров «Сочинение танца», Москва «Искусство»,1989

Е.П.Раевская «Музыкально-двигательные упражнения», Москва «Просвещение»,1991

Т.Барышников «Азбука хореографии», Москва «Айрис пресс»,2000

Г.Смит-Хэмпшир «Венский вальс», «Как воспитывать чемпиона», »Современный бальный танец», Томск,2000

Р.Те «5 минут массажа», «5 минут растяжки», Минск «Попурри»,1999

С.Шемога, О.Горянова «Самоучитель испанских и цыганских танцев. Фламенко», Ростов-на-Дону «Феникс»,2005

А.Мур «Бальные танцы», Москва, АСТ «Астрель»,2004

В.П.Похлёбин «Уроки здоровья», Москва «Искусство»,1992

**Литература для детей и их родителей.**

1. М.Тобиас, М.Стюарт «Растягивайся и расслабляйся», Москва «Физкультура и спорт»,1994

2. Т.С.Лисицкая «Аэробика на все вкусы», Москва «Просвещение»,1994

 3. Т.Барышников «Азбука хореографии», Москва «Айрис пресс»,2000

 4. Р.Те «5 минут массажа», «5 минут растяжки», Минск «Попурри»,1999

С.Шемога, О.Горянова «Самоучитель испанских и цыганских танцев. Фламенко», Ростов-на-Дону «Феникс»,2005

А.Мур «Бальные танцы», Москва, АСТ «Астрель»,2004

В.П.Похлёбин «Уроки здоровья», Москва «Искусство»,1992

**Тематический план. 72 ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| 1 | Характер музыки – весёлый, грустный, спокойный. |  1 |
| 2 | Темп музыки – быстро, медленно, умеренно. |  1 |
| 3 | Формирование правильной осанки. |  1 |
| 4 | Реагирование на начало и конец музыки. |  1 |
| 5 | Выполнение музыкально-ритмических движений под музыку. |  1 |
| 6 | Формирование правильной осанки. |  1 |
| 7 | Ходьба: на носочках, на пятках | 1 |
| 8 | Хлопки: в ладоши, по коленям. | 1 |
| 9 | Поклон мальчика. Реверанс девочки. | 1 |
| 10 | Направления: прямо, назад, по кругу, против круга | 1 |
| 11 | Темп музыки – быстро, медленно, умеренно. | 1 |
| 12 | Выполнение музыкально-ритмических движений под музыку. | 1 |
| 13 | Танцевальный шаг. | 1 |
| 14 | Танцевальный бег. | 1 |
| 15 | Ходьба, бег в разном темпе. | 1 |
| 16 | Постановка корпуса, ног, рук, головы. Формирование правильной осанки. | 1 |
| 17 | Позиции ног – 1,2 (полувыворот.),6. | 1 |
| 18 | Начало и конец музыки. | 1 |
| 19 | Выделение сильной доли. | 1 |
| 20 | Начало движения после вступления. | 1 |
| 21 | Выполнение музыкально-ритмических движений под музыку. | 1 |
| 22 | Направления: прямо, назад, по кругу, против круга | 1 |
| 23 | Танцевальный шаг. | 1 |
| 24 | Танцевальный бег. | 1 |
| 25 | Подъёмы на полупальцы ( 1, 6 поз.ног ). | 1 |
| 26 | Подъёмы на полупальцы ( 1, 6 поз.ног ). | 1 |
| 27 | Построения и перестроения: круг, сужение и расширение | 1 |
| 28 | Построения и перестроения: Линии, колонна. | 1 |
| 29 | Выполнение музыкально-ритмических движений под музыку. | 1 |
| 30 | Формирование правильной осанки. | 1 |
| 31 | Ходьба, бег в разном темпе. | 1 |
| 32 | Построения и перестроения: в шахматном порядке, врассыпную. | 1 |
| 33 | Координация движений рук, ног, корпуса. | 1 |
| 34 | «Двойник» (тень- повтор движений за спиной).«Зеркало» ( повтор движений лицом друг к другу -зеркально). | 1 |
| 35 | Простейшие движения в стиле «диско». | 1 |
| 36 | Простейшие движения в стиле «диско». | 1 |
| 37 | Простейшие движения в стиле «диско». | 1 |
| 38 | На полу - на ковриках. Подъём корпуса (на спине, на животе).  | 1 |
| 39 | На полу - на ковриках. Подъём корпуса (на спине, на животе).  | 1 |
| 40 | Позиции ног: 1.2,6.На правления движений в зале. | 1 |
| 41 | Шпагат, канат. | 1 |
| 42 | Движение в характере и темпе музыки. | 1 |
| 43 | Подъём ног. «Велосипеды». | 1 |
| 44 | Подъём ног. «Велосипеды». | 1 |
| 45 | Наклоны к ногам. Растягивание тела. | 1 |
| 46 | Медленный вальс. Характер музыки. Счёт. Ритм.  | 1 |
| 47 | Выполнение музыкально-ритмических движений под музыку. | 1 |
| 48 | Выполнение музыкально-ритмических движений под музыку. | 1 |
| 49 | Координация движений рук, ног, корпуса. | 1 |
| 50 | Простейшие движения в стиле «диско». | 1 |
| 51 | Простейшие движения в стиле «диско». | 1 |
| 52 | «Колечко». «Берёзка» | 1 |
| 53 | Наклоны к ногам. Растягивание тела. | 1 |
| 54 | Медленный вальс Подготовительные упражнения. Закрытые перемены с ПН. Закрытые перемены с ЛН.  | 1 |
| 55 | Самба. Характер музыки. Счёт. Ритм. Бейзик баунс. Вперёд-назад. | 1 |
| 56 | Ча-ча-ча. Характер музыки. Счёт. Ритм. Шассе в сторону. Основной шаг.  | 1 |
| 57 | Ча-ча-ча. Характер музыки. Счёт. Ритм. Шассе в сторону. Основной шаг.  | 1 |
| 58 | Шпагат, канат. | 1 |
| 59 | Самба. Характер музыки. Счёт. Ритм. Бейзик баунс. Вперёд-назад. Вправо-влево.  | 1 |
| 60 | Медленный вальс Подготовительные упражнения. Закрытые перемены с ПН. Закрытые перемены с ЛН. | 1 |
| 61 | Самба. Характер музыки. Счёт. Ритм. Бейзик баунс. Вперёд-назад. Вправо-влево. | 1 |
| 62 | Репетиционная работа. | 1 |
| 63 | «Двойник» (тень- повтор движений за спиной).«Зеркало» ( повтор движений лицом друг к другу -зеркально). | 1 |
| 64 | Самба. Характер музыки. Счёт. Ритм. Бейзик баунс. Вперёд-назад. Вправо-влево. | 1 |
| 65 | Репетиционная работа. | 1 |
| 66 | Репетиционная работа. | 1 |
| 67 | Растягивание тела. Шпагат, канат. | 1 |
| 68 | Самба. Характер музыки. Счёт. Ритм. Бейзик баунс. Вперёд-назад. Вправо-влево. | 1 |
| 69 | Репетиционная работа. | 1 |
| 70 | Аттестация воспитанников. | 1 |
| 71 | Аттестация воспитанников. | 1 |
| 72 | Репетиционная работа. | 1 |
|  |  | **72 ч** |