

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования администрации Вожегодского муниципального округа

МБОУ "Бекетовская школа"

Рассмотрено:
Педагогический совет
протокол от 30.08.2023г. № 1

Директор школы _____



Утверждаю:

Т. В. Петрова

Приказ № 88 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
Ритмика**

Д. Бекетовская, 2023 год

Пояснительная записка

Ритмика является одним из предметов, входящих в систему музыкального воспитания. В основе ритмики лежит изучение тех элементов музыкальной выразительности, которые наиболее естественно логично могут быть отражены в движении.

Задача педагога – научить детей двигаться в характере музыки, передавая её темповые, динамические. Метроритмические особенности. Точной, выразительной передачей посредством движений характера музыки достигается воплощение образного содержания музыкального произведения..

Занятия ритмикой помогают усвоить основные музыкально - теоретические понятия, развивают музыкальный слух и память, чувство ритма, активизируют восприятие музыки, развивают мышление, корректируют речь и способствуют творческому развитию ребёнка.

В процессе работы над движениями, связанными с музыкой, формируется художественный вкус детей, понимание чувства прекрасного.

Вместе с тем, ритмические упражнения служат и задачам физического воспитания. Они совершенствуют двигательные навыки, вырабатывают умение владеть своим телом, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения. Профессор Крестовников в своей книге « очерки о физиологии» физических упражнений» писал. Что движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода.

Таким образом, занятия ритмикой оказывают разностороннее влияние на развитие детей, способствуя воспитанию гармонически развитой личности.

Актуальность данной программы

Новые социально- экономические условия и тенденции развития требуют существенного совершенствования образования в нашей стране, в число приоритетов совершенствования российской школы, относящихся к эксперименту « Содержание и структура образования» входят следующие позиции.

1. Оптимизация образовательного процесса с целью сохранения физического и психического и духовно- нравственного здоровья ребёнка.
2. Усиление роли социально- гуманитарного цикла дисциплин с целью дать всем выпускникам средней школы знания и базовые умения, обеспечивающие социализацию и активную гражданскую позицию личности, её современные ценностные ориентации.
3. Ориентированность программы на работу с детьми- сиротами.
4. Обеспечение развития вариативности и индивидуализации обучения с учётом способностей и интересов учащихся.

Новизна данной программы

Существуют некоторые программы, в которых раскрывается смысл понятия ритмика. Например, программа Л.М. Грачёвой, тренера –педагога, работавшей в Киреевской школе №6. Направлена на физическое развитие детей. Кроме того, ведущий ритмист области Т.В.Рыбкина свою программу акцентировала на музыкально- ритмическую направленность.

Новизна данной программы состоит в том, что, учитывая приоритеты эксперимента по совершенствованию содержания и структуры образования, автор старается сочетать физическое , художественное и интеллектуальное развитие учащихся.

Вторым новаторским элементом программы является и время проведения занятий по ритмике, которые выносятся за рамки учебного процесса и проводятся во второй половине дня. Преимущественно такой организации занятий заключается в том, что дети приходят более раскрепощёнными и незакомплексованными.

Кроме того, данная программа предназначена для детей- сирот, и детей оставшихся без попечения родителей, что позволяет заполнить существующие пробелы интеллектуального развития детей.

Цели и задачи:

- приобщения учащихся к богатствам мировой музыкальной культуры
- развитие способностей к восприятию музыки
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающие физическое, психическое и интеллектуальное развитие ребёнка
- развитие индивидуальных задатков и способностей учащихся: ритм, слух, память, чувство лада
- реализация эксперимента по совершенствованию структуры и содержания образования
- воспитание нравственных и эстетических качеств учащихся
- привитие детям любви к природе ,родному краю и приобщение к народным традициям.

Данная программа предназначена для детей младшего школьного возраста (1-4 классы). Она составлена на основе программы одного из лучших ритмистов области Т.В.Рыбкиной. Программа носит экспериментальный характер. Она лишь намечает приблизительный объём и содержание материала, который может быть использован для развития индивидуальных особенностей учащихся, физических данных и

художественно- эстетических возможностей каждого ребёнка. Исходя из конкретных умений и возможностей, педагог имеет право по своему усмотрению заменить изучение тех элементов программы, освоение которых окажется недоступным.

Содержание данной программы способствует формированию правильной осанки на начальном этапе занятий и помогает исправить уже имевшиеся недостатки, например, *сутулость, косолапость, искривления в позвоночнике.*

Ритмические занятия играют важную роль в физическом воспитании детей. Они совершенствуют двигательные навыки , вырабатывают умение владеть своим телом, укреплять мышцы. Основу занятий ритмикой составляют простые доступные движения: *различные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы гимнастических упражнений, танцевальные движения и танцы. Упражнения с предметами (мячом, гимнастическими палочками), построение и перестроение, подвижные и музыкальные игры.*

В процессе занятий следует учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжение , а так же учить их правильно дышать, уметь снимать мышечное напряжение и расслабляться.

Ритмические занятия должны приносить детям *здоровье, радость и чувство удовлетворенности самим собой, своим саморазвитием, самосовершенствованием, самовоспитанием.* Педагог должен помнить , что через физическое действие и через мышечную радость идёт поиск состояния внутренней душевной радости ребёнка. А через *радость* вы можете прийти к здоровью.

Закладывая крепкий фундамент всестороннего физического развития, в дальнейшем можно прийти к высоким результатам. На всё это и направлена данная программа.

Темы и виды деятельности:

Музыкальные понятия:

- характер музыки, темп
- динамика, средства музыкальной выразительности
- строение музыкального произведения.

Основные формы движений:

гимнастические упражнения

- разновидности ходьбы, бега, прыжков
- построение и перестроение.

Основы классического танца:

- усвоения основных движений классического экзерсиса
- выработка правильной осанки на основе принятой в классическом танце постановки корпуса, ног, рук, головы
- формирование навыков координации движений
- исправление природных недостатков.

Танцевальные движения, элементы, этюды, танцы.

Образные упражнения и музыкальные игры.

Музыкально- ритмические импровизации:

- сочинение ритмического рисунка на заданный размер (2/4,3/4,4/4)
- разложение слогов на короткие и длинные длительности (четверти и восьмые)
- сопоставление длинных длительностей к ударным слогам , короткие к безударным
- сочинения двустихий и четверостиший на заданный ритмический рисунок.

Характер музыки создаётся целым комплексом музыкально- выразительных средств. Через включение в учебно-тренировочные занятия музыкального сопровождения идёт работа над активизацией восприятия характера музыки, его самостоятельной оценки. Таким образом , музыка становится существенной частью занятий по ритмике. Она повышает физическую активность детей. содействует их эстетическому воспитанию. Учитель обучает детей подчинять свои действия характеру , содержанию и ритму музыкального произведения.

Темп- скорость музыкального звучания. Выравнивается умение свободно ускорять и замедлять темп. Детям младшего школьного возраста легче и удобнее двигаться в более быстром темпе. Мажорные, приподнятого и весёлого характера произведения

повышают работоспособность и скорость восстановительных процессов. В более медленном темпе исполняются крупные, широкие и плавные движения. Весьма существенно – это учить детей удерживать найденный темп. Следующее музыкальное понятие, которым должны владеть учащиеся – *динамика* или сила звучания. Дети должны знать, что отражение в движении динамики зависит от мышечного напряжения. С усилением звучания музыки, увеличивается мускульная нагрузка, изменяется объём движения и его амплитуда. Работу над передачей в движении характера музыки, её темпа, динамики необходимо проводить в тесном единстве, т.к. эти компоненты неотделимы друг от друга. Двигательной основой этой темы являются главным образом основные движения. Это ходьба и её разновидности, разные виды бега, подскоков. Ведётся так же работа, связанная с анализом музыкальной формы, строением произведения и передачей её в движении. Гимнастические упражнения входят во все занятия ритмикой. Комплексы гимнастических упражнений включают в работу основные группы мышц плечевого пояса, корпуса, рук и ног.

В качестве предметов используются скакалки, мячи, обручи. При этом придаётся большое значение связи музыки и движений. Особое внимание при подборе гимнастических упражнений и составлении комплексов обращается на формирование правильной осанки, на развитие таких качеств как гибкость, пластичность, подвижность. Во всех упражнениях идёт работа над лёгкостью, красотой, согласованностью движений. Самыми доступными видами движения является ходьба, бег, и их разновидности.

Основные виды шага: мягкий (спокойная ходьба), бодрый (активный и решительный), высокий (с высоким подниманием бедра), пружинящий (шаг, сочетающий мягкое приседание и подъём на полупальцы).

Основные виды бега: лёгкий бег, (обычный, ноги остаются сзади), высокий- «лошадки» (с высоким подниманием колен). Используются прыжки в продвижении и повороте, на двух и одной ноге, в различных комбинациях, подскоки в кружении.

Дети должны знать и применять построение в шеренгу, в колонну, построение цепочкой, в круг, сужение и расширение круга, положение в парах.

Необходимо подчеркнуть роль классического танца в решении основных задач данной программы. К тому же он применяется в качестве средств эстетического воспитания.

Его сущность определяется тем, что классический танец формирует, развивает и воспитывает такие природные данные как выворотность, стопа, шаг, гибкость вырабатывают балетную осанку. В результате упражнений правильно формируются основные группы мышц ног, корпуса, рук, шеи, развивается ощущение пространства. Говоря о постановке (корпуса, рук, ног, головы) т.е. о выработке правильной осанки, необходимо иметь в виду, что именно этот период обучения является наиболее сложным, переломным, требующий преодоления ряда трудностей как физического, так и психологического характера.

Формирование красивой осанки начинается с изучения позиции ног (1,2,3,6) и рук (1,2,3). Это предполагает довольно длительные и значительные мышечные усилия

учащихся, имеющие к тому же характер статистических, а не динамических нагрузок. Статистические движения переносятся детьми с большим трудом, нежели динамические. При этом мышечный аппарат ещё не готов к тому чтобы удерживать все части тела в нужном ,правильном положении. Правильная постановка мышечного аппарата усваивается не только при изучении позиций у станка в статике, но и в процессе динамической мышечной работы при освоении основных элементов классического экзерсиса: полуприседание, полное приседание, выдвижение ноги вперёд , в сторону, маленькие броски вытянутой ногой, круговые движения носком вытянутой ноги, поднимание на полупальцы, прыжки.

Постановка мышечного аппарата существенно облегчается, если дети получают упражнения одновременно достаточное , физическое развитие посредством различных упражнений гимнастики, танцевальных движений и других видов и систем физической подготовки.

Задавая задания, исправляя ошибки. Учитель должен быть уверен, что ученик будет делать именно так, как показывает педагог и приложит те усилия, которые приведут его к цели. например, говоря « держи спину», « стать на ногу», учитель обязан абсолютно точно довести до сознания ученика, что при этом конкретно необходимо сделать « как», « чем», « за счёт чего держать» и убедиться, что ученик мышечно это ощущает.

Согласно данного раздела идёт знакомство и обучение таким элементам танца как: приставной шаг в сторону, вперёд, прямой и боковой галоп, хороводный шаг, шаг польки, топающий шаг(притопы), дробный шаг, переменный (тройной),вальсовый шаг (в 3-4 классе), « ковырялочка», «верёвочка», полуприседание с выставлением ноги на пятку, носок, « припадания» и т.д. овладев танцевальными элементами. дети составляют простейшие композиции. тем самым идёт приобщение к творчеству.

Уже в более старших классах (3-4 класс) изучаются танцевальные этюды и танцы:

- русский хоровод
- танцы в ритме вальса. построенные на вальсовой дорожке
- сюжетные танцы

Образные упражнения и музыкальные игры- виды музыкально- ритмической деятельности для детей. Они создают широкую возможность для развития художественно- творческих способностей, проявления фантазии, выдумки, смекалки и активности ребёнка. Учащиеся изображают отдельных персонажей, отражают в соответствующих движениях повадки животных, птиц, а так же трудовые действия людей. Это заставляет их перевоплощаться ,находить характерные движения, жесты и мимику. В образных упражнениях сохраняется основной принцип ритмики: все движения должны быть связаны музыкой, т.е. соответствовать характеру и средствам музыкальной выразительности. Можно применять вот такие образные упражнения и игры: « цветы и бабочка», « качели», « кто живёт в лесу», « «мы в бассейне», « постирушки», « музыкальный паровозик», « «изображение погоды», « узнай сказочного героя», « музыкальный телефончик», « игра в мяч», стихи и сказки расскажи руками.

Музыкально- ритмические импровизации.

Побуждение и развитие творческой инициативы у детей происходит не только во время составления детьми плясок, этюдов, построений, но и во время музыкально - ритмических упражнений и импровизаций. Для этого учащимся необходимо уяснить такое понятие как *длительность* . т.е. долгие звуки , именуемые четвертями и короткие- восьмыми. На других *длительностях внимание не заостряется*. В процессе данной деятельности у учащихся развиваются мыслительные процессы (анализ, сопоставление, обобщение) происходит формирование и коррекция речи ребёнка , что является немаловажной частью всего педагогического процесса.

Например, при исполнении ритмического рисунка марша детям предполагается самим наметить общий рисунок движения на площадке, который соответствовал бы строению и динамике пьесы. Или после того как дети сумели точно. Легко и музыкально « пробежать» ритмический рисунок, можно предложить им сочинить на эту музыку танец сказочного , фантастического характера. Так же применяют различные ритмические задания: сочинение ритмического рисунка на заданный размер 2/4, 3/4, 4/4. разложение слогов на короткие и длинные длительности, заданный ритмический рисунок двустигий и четверстигий.

В целом *музыкально- ритмические импровизации* являются фундаментом всего ритмического воспитательного процесса.

Предполагаемые результаты

У учащихся , занимающиеся ритмикой , ожидаются следующие результаты:

1. Обеспечение образовательных условий, способствующих развитию и сохранению физического , психического и нравственного здоровья личности.
2. формирование и воспитание художественного вкуса и эстетики через музыкальную культуру у учащихся.
3. Воспитание таких нравственных качеств личности как чувство долга, добросовестность, товарищество, коллективизм, коммуникативность, забота друг о друге.
4. Приобщение и побуждение интереса к народным традициям, играм, пляскам, хороводам, театрализованным композициям не только своего фольклора, но и к народу ближнего и дальнего зарубежья.

Результативность

- улучшение настроения
- увеличение энергии
- улучшение работоспособности
- развитие скорости восприятия информации
- обогащение речи музыкальными понятиями и терминами (развитие кругозора)

Перспективное планирование по программе «Ритмика» (1- 4 кл.)

темы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Музыкальные понятия: характер музыки динамика, средства музыкальной выразительности, строение музыкального произведения.	5	6	4	4
Основные формы движений: - гимнастические формы упражнений, - разновидности ходьбы, бега, прыжков, - построение и перестроение.	6	7	5	5
Основы классического танца: - усвоение классического экзерсиса - выработка правильной осанки на основе принятой в классическом танце постановке корпуса, ног ,рук, головы.	6	6	7	7
Танцевальные движения,элементы,этюды,танцы.	7	5	7	7
Образные упражнения и музыкальные игры.	6	6	5	4
Музыкально-ритмические импровизации: - сочинение ритмического рисунка на заданный размер(2/4,3/4,4/4) - раскладывание слогов на короткие и длинные длительности (четверти и восьмые) - подставление длинных длительностей к ударным слогам, а коротких к безударным. - сочинение двустуший и четверостиший на заданный ритмический рисунок.	3	4	6	612
Общее количество часов	33	34	34	34

Знания умения и навыки по программе «РИТМИКА»

1 класс

1. Научить слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный).

2. Знать основные понятия. Жанры музыки - марш, танец, песня; азбука танца - танцевальный шаг, приставной шаг, подскок, танцевальный бег, позиции рук, ног, положение корпуса. Танцевальный репертуар. «Танцуем сидя», «Веселые путешественники», «Чик и Брик», «Во поле береза стояла», «Раз, два, три - на носочки», «Антошка», «Маршевый канон»

3. Сформировать умение передавать в движении не только характер музыки, но и её образное содержание.

4. Иметь представление о зрительном образе, средстве танцевальной выразительности (пластика, мимика, жест), средствах музыкальной выразительности (темп ~ быстрый, средний, медленный; динамика - forte, piano; метроритм - такт, сильная, слабая доли, ритмический рисунок).

5. Познакомить с танцем как видом искусства, видом творческой деятельности, способом отдыха и развлечения (познакомить с возможностями танцевального творчества и сферами его применения в жизни).

6. Выработать умение ориентироваться в структуре пьес, правильно воспринимать форму музыкальных произведений, формировать умение отражать в движении смену музыкальных частей, фраз. Знать понятия: вступление, части, фразы.

Знания умения и навыки по программе «РИТМИКА»

2 класс

1. Овладение навыком двигаться в характере музыки, передавая её темповые, динамические и метроритмические особенности.

2. Знать музыкальные термины: динамика, тембр, ритм, регистр, четверть, восьмая, балеро, тансовщик, либретто, балет.

3. Умение перестраиваться в четвёрки, в 2 шеренги. Овладение видами и движениями: подскоки и прыжки – вокруг себя, вперёд и назад. Овладение навыком передачи мяча в соответствии с размером и темпом музыкального произведения.

4. Овладение элементами танца в народном стиле таких как: переменный, приставной шаги, дробь и дробушки, «змейка» и «ручеек».

5. Умение держать равновесие и балансировать с помощью рук , ног и туловища.
6. Умение передавать ритмослоги с соответствующими движениями на заданный ритмический рисунок.

Знания умения и навыки по программе «РИТМИКА»

3 класс

1. Разделять музыкальные произведения на части в соответствии со сменой характера музыки.
2. Знать музыкальные термины и понятия: аккомпанемент, лады (мажор и минор), динамические оттенки, этюд, позиция.
3. Умение перестраиваться в восьмёрки ,звёздочки, обмен местами. Овладение навыком перебрасывания мяча на расстоянии и вверх.
4. Овладение элементами танца: галоп, улитка, верёвочка, ковырялочка, полька.
5. Овладение классических позиций (1,3.6). Умение владеть своим телом. Выработка точности и координации движений. Выработка правильной осанки.
6. Умение подставлять длинные (четверти) длительности к ударным слогам, короткие (восьмые) к безударным. Сочинение ритмического рисунка на заданный размер(2/4,3/4.4/4)

Знания умения и навыки по программе «РИТМИКА»

4 класс

1. Определять форму и структуру музыкального произведения. Умение импровизировать под музыку различные движения.
2. Знать такие музыкальные термины: аккорд, фактура, вариации, одночастность, двухчастность, трёхчастность, легато, аллегро, модерато, стокатто.
3. Умение создавать свой художественный образ. Уметь перебрасывать мяч в разных направлениях. Перескакивание через обруч в соответствии с размером музыки.
4. Овладение элементами классического танца: менуэта, вальса, полонеза.
5. Умение выполнять гимнастические упражнения: этюды, экзерсисы пластично и ритмично в соответствии с характером музыкального произведения.
6. Сочинение двустихий четверостиший на заданный ритмический рисунок.

Программа предусматривает развитие следующих данных у ребёнка:

- координация движений
- ритмический слух
- ладовый слух
- музыкальная память
- внимание
- быстрота реакции
- речь
- развитие и обогащение музыкальными терминами, понятиями
- развитие воображения
- настроение
- работоспособность
- стрессоустойчивость
- энергия
- переработка информации
- внимание.

Результативность отслеживается с помощью следующих методик: тест Тулуз - Пьерона(особенности внимания, скорость, точность переработки информации), цветовой тест Люшера (настроение, энергия,эмоциональное отношение)

Порядок проведения.

Цветовые карточки выкладываются перед ребёнком на чистом месте бумаги (желательно слегка сероватой ,а не ослепительно белой)

Инструкция:

« На какой карточке из этих цветов больше всего похоже твоё настроение сейчас. Измерения снимаются в начале и конце каждого занятия.

Музыкальное сопровождение.

Методическое пособие по ритмике. Выпуск 2 Е.В. Конорова, Издательство « Музыка» М.1964г.

1. Г. Франио « Роль ритмики в эстетическом воспитании детей». Общая редакция Г.Я. Нугер М. « Советский композитор» 1989г.

2.Методическое пособие для музыкальных руководителей. Автор- составитель Г.П.Фёдорова. Санкт- Петербург « Детство- пресс» 2000г.

5. « Весенний бал». Автор- составитель Г.П. Фёдорова. Санкт- Петербург « Детство- пресс» 2000г.

6. « Ступеньки музыкального развития» Е.А. Дубровская. Методическое пособие для руководителей. Мосва « Просвещение» 2016г.

Литература:

1. Г. Франио « Роль ритмики в эстетическом воспитании детей». Общая редакция Г.Я. Нугер, М. « Советский композитор» 1989г.
2. Е.В. Конорова. Методическое пособие по ритмике. Выпуск 2 . Издательство « Музыка» М. !964г.
3. музыкально- двигательные упражнения в детском саду: М.89. книга для воспитателя и музыкального руководителя в детском саду. Составитель Е.П. Раевская и др.- 3-е издание – М. Просвещение, 1991г.
4. Музыкальное воспитание в школе. Выпуск № 15. Составитель О. Апраксина, М 1982г.
5. Л. Бернстайн « Концерты для молодёжи». Ленинград. Всесоюзное издательство «Советский композитор» 1991г.
6. Первая энциклопедия музыки. Автор Эмма Дейнс. Издательство «Махаон».