**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО
ТВОРЧЕСТВА КАГАЛЬНИЦКОГО РАЙОНА**

Утверждено
На заседании Педагогического
совета МБУ ДО ДДТ КР
Протокол от «25» августа 2017 г. № 1

Утверждаю:
Директора МБУ ДО ДДТ КР
Е.А.Варфоломеева
«25» августа 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

На 2017-2018 учебный год

«Грация»

Возраст обучающихся 7-12 лет

Срок реализации 3 года

Педагог дополнительного образования

Лола Ольга Михайловна

ст. Кагальницкая
2017 г

I. Пояснительная записка

Известно, что эффективность образования детей 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 осознаётся 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 “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостного 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.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:

- Конвенция о правах ребёнка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. «273-ФЗ (ред. от 23.07.2013 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.14г. № 1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 г.);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 04.07.2014г. №41);
- Устав МБУ ДО ДДТ КР;
- Учебный календарный график МБУ ДО ДДТ КР на учебный год;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО ДДТ КР.

Программа кружка «Грация»

На занятиях ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки воспитанники привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других занятиях. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На занятиях 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 детей. 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 воспитанников. Постепенно дети 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.

Программа кружка «Грация» состоит из четырёх разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

Условия реализации: Программа рассчитана на 3 года обучения.

Тематический план

третий год обучения.

№№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Индивидуальное творчество.	16	6	10
3.	Общеразвивающие упражнения.	10	2	8
4.	Упражнение на ориентацию в пространстве	10	3	7
5.	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	14	4	10
6.	Танец «Сударушка»	4	1	3
7.	Общеразвивающие упражнения.	20	5	15
8.	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	16	4	12
9.	Упражнения на развитие координации.	16	4	12
10.	Танец «Крылья»	16	2	14
11.	Танец «Катюша».	26	4	22
12.	Упражнения на улучшение гибкости.	14	3	11
13.	Партерная гимнастика.	28	5	23
14.	Танец «Фигурный вальс»	14	3	11
15.	Актерское мастерство.	6	2	4
16.	Урок-смотр знаний	2	-	2

Календарно-тематическое планирование

Грация, 3 год, кол-во групп -2, 6 часов в неделю, 216 часов в год,
Продолжительность занятий –40мин.

Расписание

Понедельник:

1 группа
14:10-14:50
15:00-15:40

2 группа
15:50-16:30
16:40-17:20

Среда:

1 группа
14:10- 14:50
15:00- 15:40

2 группа
15:50 -16:30
16:40 -17:20

Пятница:

1 группа
14:10-14:50
15:00-15:40

2 группа
15:50-16:30
16:40-17:20

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1	01.09.2017г.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	2
2-11	04.09.17, 06.09.17 08.09.17., 11.09.17 13.09.17, 15.09.17 18.09.17, 20.09.17	Индивидуальное творчество.	16
12-19	22.09.17, 25.09.17 27.09.17, 29.09.17 02.10.17	Общеразвивающие упражнения.	10
26-35	04.10.17, 06.10.17 09.10.17, 11.10.17 13.10.17	Упражнение на ориентацию в пространстве.	10
36-50	16.10.17, 18.10.17 20.10.17, 23.10.17 25.10.17, 27.10.17 30.10.17	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	14
51-54	01.11.17, 03.11.17	Танец «Сударушка»	4
55-74	06.11.17, 08.11.17 10.11.17, 13.11.17 15.11.17, 17.11.17 20.11.17, 22.11.17 24.11.17, 27.11.17	Общеразвивающие упражнения.	20
75-89	29.11.17, 01.12.17 04.12.17, 06.12.17 08.12.17, 11.12.17 13.12.17, 15.12.17	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	16
90-104	18.12.17, 20.12.17 22.12.17, 25.12.17 27.12.17, 29.12.17 10.01.18, 12.01.18	Упражнения на развитие координации.	16
105-120	15.01.18, 17.01.18 19.01.18, 22.01.18 24.01.18, 26.01.18 29.01.18, 31.01.18	Танец «Крылья»	16

121-145	02.02.18, 05.02.18 07.02.18, 09.02.18 12.02.18, 14.02.18 16.02.18, 19.02.18 21.02.18, 23.02.18 26.02.18, 28.02.18 02.03.18	Танец «Катюша».	26
146-160	05.03.18, 07.03.18 09.03.18, 12.03.18 14.03.18, 16.03.18 19.03.18	Упражнения на улучшение гибкости.	14
161-190	21.03.18, 23.03.18 26.03.18, 28.03.18 30.03.18, 02.04.18 04.04.18, 06.04.18 09.04.18, 11.04.18 13.04.18, 16.04.18 18.04.18, 20.04.18	Партерная гимнастика.	28
191-205	23.04.18, 25.04.18 27.04.18, 30.04.18 02.05.18, 04.05.18 07.05.18	Танец «Фигурный вальс»	14
211-215	09.05.18 21.05.18 23.05.18	Актерское мастерство.	6
216	25.05.18	Урок-смотр знаний	2
ИТОГО			216

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 про-

странственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

Личностные результаты:

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Метапредметные результаты

- **регулятивные**
 - ✓ преобразовывать практическую задачу в познавательную;
 - ✓ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
 - ✓ целеустремлённость и настойчивость в достижении цели
- **познавательные**

Учащиеся должны уметь:

 - ✓ правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
 - ✓ отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
 - ✓ различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
- **коммуникативные**
 - ✓ продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
 - ✓ с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
 - ✓ умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

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

Знания и умения

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- уметь координировать движения;
- уметь ориентироваться в танцевальном классе;
- уметь танцевать в заданном темпе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.