****

 **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 осознается 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.

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**

 **первый год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№п/п | ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ | Кол-во часов |  Теория  | Практика |
|  | Правила безопасности. | 2 | 2 |  |
|  | Индивидуальное творчество.  | 32 | 12 | 20 |
|  | Общеразвивающие упражнения. | 34 | 10 | 24 |
|  | Упражнение на ориентацию в пространстве | 18 | 5 | 13 |
|  | Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса. | 12 |  | 12 |
|  | Танец «Матрёшки» | 14 | 4 | 10 |
|  | Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка. | 18 | 4 | 14 |
|  | Упражнения на развитие координации. | 12 | 2 | 10 |
|  | Урок-смотр знаний | 2 |  | 2 |
|  | Итого:  | 144 | 39 | 105 |

 **Календарно-тематическое планирование**

Грация- 1 год обучения , 2- группы, 4 часа в неделю, 144 час в год,

Продолжительность занятий 35 мин.

 **Расписание**

Понедельник: Пятница: 1группа 1группа

14:10-14:50 14:10-14:50

15:00-15:40 15:00-15:40

2 группа 2 группа

15:50-16:30 15:50 -16:30

16:40-17:20 16:40 -17:20

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **урока** | **Дата** | **Название темы** | **Кол-во часов** | **теория** | **практика** |
| 1 | 03.09.2018 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 2 | 2 |  |
| 2-8 | 07.09,10.09,14.09,17.09,21.09,24.09,28.09, 01.10 | Индивидуальное творчество. | 16 | 6 | 10 |
| 9-17 | 05.10,08.1012.10,15.1019.10,22.1026.10,29.1002.11,  | Общеразвивающие упражнения. | 18 | 5 | 13 |
| 18-26 | 05.11, 09.11,12.1116.11,19.1123.11,26.1130.11,  | Индивидуальное творчество. | 16 | 6 | 10 |
| 27-34 | 03.12, 07.12, 10.1214.12,17.1221.12, 24.1228.12, 11.01 | Упражнение на ориентацию в пространстве. | 18 | 5 | 13 |
| 35-40 | 14.01,18.01,21.01,25.0128.01, 01.02 | Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса. | 12 |  | 12 |
| 41-47 | 04.02, 08.02,11.02,15.02,18.02, 22.02, 25.02. | Танец «Матрёшки» | 14 | 4 | 10 |
| 48-55 | 01.03, 04.03,11.03,15.03,18.03,22.0325.03,29.03, | Общеразвивающие упражнения. |  16 | 5 |  11 |
| 56-64 | 01.04, 05.04,08.04, 12.04,15.04, 19.04,22.04, 26.04,29.04. | Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка. | 18 | 4 | 14 |
| 65-71 | 06.05,13.05,17.05,20.05,24.05,27.05. | Упражнения на развитие координации. | 12 | 2 | 10 |
| 72 | 31.05. | Урок-смотр знаний | 2 |  | 2 |
|  |  | **ИТОГО**  | **144** |  |  |

 **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 про­странственные 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 поясе. 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 поднимание 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., Соковинина 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.