**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 38**

**Г. ТВЕРИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**на методическом объединении  МОУ СОШ № 38Председатель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**СОГЛАСОВАНО**Зам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утвержденодиректором МОУ СОШ № 38Приказ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№ \_\_\_\_\_\_\_\_Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Б. Бардашева |

**Дополнительная**

**общеразвивающая общеобразовательная программа**

**«Художественная ритмика»**

Тверь

2020/21 уч.г.

**Пояснительная записка.**

**Данная программа составлена** в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.

**Актуальность**

Занятия танцами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

**Цели и задачи**

**Целью** программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

**Основные задачи:**

*Образовательные* **-** формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

*Воспитательные* **-** способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса, приобщение к здоровому образу жизни.

*Развивающие* **-** способствовать всестороннему развитию, самосовершенствованию и раскрытию творческого потенциала.

**Организация образовательного процесса**

 Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально–ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания, стрейчинг.

Предполагаются занятия два раза в неделю по 45 минут.

Формы работы могут быть различными:

- теоретические (беседы, индивидуальные консультации);

- практические (тренировки);

- культурно-массовые (показательные выступления).

Теоретический материал (беседы по технике безопасности, история танца и т.д.) в виде информационных бесед дается на каждом занятии в объеме, определенным тематическим планированием.

Практическая часть является основной составляющей занятий, которая состоит из разнообразных упражнений, выполняемых под музыку.

Культурно-массовые мероприятия проводятся в соответствии с планом мероприятий школы.

**Возраст детей**

Данная программа предполагает обучение учащихся начальных классов общеобразовательных школ в количестве 15-20 человек. Итоговой формой работы по программе является открытое занятие для родителей.

**Условия реализации образовательной программы**

Программа рассчитана на 4 года обучения – по 2 часа в неделю (всего 272 часа).

**Структурное построение занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Части занятия | Время | Виды упражнений |
| 1. | Разминка | 10 мин. | ОРУ( упражнения, направленные на разогрев, подготовку всех групп мышц и опорно-двигательного аппарата к работе) и ритмические упражнения. |
| 2. | Основная часть | 25 мин. | Разучивание и исполнение ритмических движений, музыкально-ритмических и танцевальных композиций. |
| 3. | Заключительная часть | 10 мин. | Упражнения на восстановление дыхания, стрейчинг. |

**Учебно-тематический план**

1-й год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела | Темы занятия | Кол-во часов |
| 1. | *Раздел «Ритмика. Элементы музыкальной грамоты»*1. Элементы музыкальной грамоты;2. Музыкально-ритмические упражнения;3. Слушание музыки;4. Гимнастика. | 15 |
| 2. | *Раздел «Гигиена и здоровый образ жизни»*1.Гигиенические знания и навыки;2.Профилактика плоскостопия;3. Укрепление правильной осанки.  | 5 |
| 3. | *Раздел «Танец»*1.Постановка танца «Новогодний»;2.Постановка танца «Веселая компания». | 48 |
|  | Итого | 68 |

2-й год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела | Темы занятия | Кол-во часов |
| 1. | *Раздел «Ритмика. Элементы музыкальной грамоты»*1. Элементы музыкальной грамоты;2. Музыкально-ритмические упражнения, схемы;3. Элементы хореографии;4. Гимнастика. | 20 |
| 2. | *Раздел «Гигиена и здоровый образ жизни»*1.Гигиенические знания и навыки;2.Дыхательная гимнастика;3. Укрепление правильной осанки.  | 4 |
| 3. | *Раздел «Танец»*1.Постановка танца «Добрый жук»;2.Постановка танца «Маленькие звезды». | 44 |
|  | Итого | 68 |

3-й год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела | Темы занятия | Кол-во часов |
| 1. | *Раздел «Ритмика. Элементы музыкальной грамоты»*1.Музыкально-ритмические упражнения, схемы;2. Элементы хореографии;3. Суставная гимнастика4. Музыкальная импровизация | 20 |
| 2. | *Раздел «Гигиена и здоровый образ жизни»*1.Профилактика плоскостопия.2.Дыхательная гимнастика;3. Укрепление правильной осанки.  | 4 |
| 3. | *Раздел «Танец»*1.Постановка танца «Непоседы»;2.Постановка танца «Должны смеяться дети».  | 44 |
|  | Итого | 68 |

4-й год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела | Темы занятия | Кол-во часов |
| 1. | *Раздел «Ритмика. Элементы музыкальной грамоты»*1. Музыкально-ритмические упражнения, схемы;2. Элементы современных танцев;3. Джазовая разминка;4. Музыкальная импровизация | 18 |
| 2. | *Раздел «Гигиена и здоровый образ жизни»*1.Профилактика плоскостопия;2.Дыхательная гимнастика;3. Укрепление правильной осанки.  | 5 |
| 3. | *Раздел «Танец»*1.Постановка танца «Новогодний»;2.Постановка танца «Веселая компания». | 45 |
|  | Итого | 68 |

**Тематическое планирование танцевального курса для учащихся начальных классов**

**1-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы занятия** | **Кол-во часов** |
| 1 | Введение. Что такое ритмика | 1 |
| 2 | Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. | 1 |
| 3 | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. | 1 |
| 4 | Гигиенические знания и навыки. | 1 |
| 5 | Ритмическая схема. Ритмическая игра. | 1 |
| 6-8 | Ритмические упражнения | 3 |
| 9-25 | Разучивание элементов танца «Новогодний». | 17 |
| 26-30 | Повторение танца «Новогодний». Подготовка к концерту. | 5 |
| 31 | Участие в новогоднем школьном концерте. | 1 |
| 32 | Итоговый открытый урок для родителей. | 1 |
| 33 | Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. | 1 |
| 34-35 | Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. | 2 |
| 36-37 | Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. | 2 |
| 38-39 | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 2 |
| 40-41 | Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. | 2 |
| 42 | Упражнения на расслабление мышц. | 1 |
| 43-44 | Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. | 2 |
| 45- 63 | Разучивание элементов танца «Веселая компания». | 19 |
| 64-67 | Повторение танца «Веселая компания».  | 4 |
| 68 | Итоговый открытый урок для родителей. | 1 |
|  |  Итого | 68 |

**2-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы занятия** | **Кол-во часов** |
| 1 | Основные танцевальные правила. Повороты и наклоны корпуса | 1 |
| 2 | Гигиенические знания и навыки | 1 |
| 3-5 | Ритмические упражнения, ритмические схемы. | 3 |
| 6 | Ритмические упражнения, ритмическая игра | 1 |
| 7-10 | Элементы хореографии. Музыкальная игра | 4 |
| 11 | Упражнения для расслабления мышц | 1 |
| 12-25 | Разучивание элементов танца «Добрый жук». | 14 |
| 26-30 | Повторение танца «Добрый жук». Подготовка к концерту. | 5 |
| 31 | Участие в новогоднем школьном концерте. | 1 |
| 32 | Итоговый открытый урок для родителей. | 1 |
| 33-35 | Ритмическая зарядка. Элементы хореографии | 3 |
| 36-37 | Упражнения для формирования и закрепления осанки. | 2 |
| 38-41 | Сочетание плавности движений и точности конечных позиций рук. | 4 |
| 42 | Дыхательная гимнастика | 1 |
| 43-44 | Ритмические схемы. Упражнения на расслабление мышц. | 2 |
| 45 | Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. | 1 |
| 46- 63 | Разучивание элементов танца «Маленькие звезды». | 18 |
| 64-67 | Повторение танца «Маленькие звезды».  | 4 |
| 68 | Итоговый открытый урок для родителей. | 1 |
|  |  Итого | 68 |

**3-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы занятия** | **Кол-во часов** |
| 1 | Основные танцевальные правила. Ритмическая игра | 1 |
| 2 | Упражнения для профилактики плоскостопия | 1 |
| 3 | Основы суставной гимнастики | 1 |
| 4-6 | ОРУ суставной гимнастики под музыку (по анатомическому признаку) | 3 |
| 7-9 | Ритмическая схема. Ритмическая игра. | 3 |
| 10-11 | Элементы хореографии | 2 |
| 12-25 | Разучивание элементов танца «Непоседы». | 14 |
| 26-30 | Повторение танца «Непоседы». Подготовка к концерту. | 5 |
| 31 | Участие в новогоднем школьном концерте. | 1 |
| 32 | Итоговый открытый урок для родителей. | 1 |
| 33-34 | Ритмические упражнения. Элементы хореографии | 2 |
| 35-36 | Упражнения для профилактики сутулости. | 2 |
| 37-38 | Упражнения на укрепление мышц, развитие силы | 2 |
| 39 | Дыхательная гимнастика | 1 |
| 40-42 | Упражнения для развития гибкости. Работа над пластикой движений. | 3 |
| 43-44 | Музыкальная импровизация | 2 |
| 45- 63 | Разучивание элементов танца «Должны смеяться дети». | 19 |
| 64-67 | Повторение танца «Должны смеяться дети».  | 4 |
| 68 | Итоговый открытый урок для родителей. | 1 |
|  |  Итого | 68 |

**4-й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы занятия** | **Кол-во часов** |
| 1 | Ритмические упражнения. Музыкальная игра | 1 |
| 2-3 | Упражнения для закрепления правильной осанки | 2 |
| 4-5 | Общеразвивающие упражнения суставной гимнастики | 2 |
| 6-8 | Джазовая разминка | 3 |
| 9-10 | Ритмические упражнения прыжкового характера. Развитие силы мышц ног. | 2 |
| 11-25 | Разучивание элементов танца «Праздник к нам приходит». | 15 |
| 26-30 | Повторение танца «Праздник к нам приходит». Подготовка к концерту. | 5 |
| 31 | Участие в новогоднем школьном концерте. | 1 |
| 32 | Итоговый открытый урок для родителей. | 1 |
| 33 | Совершенствование навыка правильной осанки | 1 |
| 34-35 | Упражнения для профилактики плоскостопия (из различных исходных положений) | 2 |
| 36-38 | Музыкальная импровизация | 3 |
| 39-42 | Элементы современных танцев | 4 |
| 43-44 | Упражнения на расслабление мышц. Стрейчинг | 2 |
| 45 | Самостоятельное составление ритмических схем | 1 |
| 46- 63 | Разучивание элементов танца «Калейдоскоп». | 18 |
| 64-67 | Повторение танца «Калейдоскоп».  | 4 |
| 68 | Итоговый открытый урок для родителей. | 1 |
|  |  Итого | 68 |

**Планируемые результаты обучения.**

Результатами освоения данного курса являются:

 1) Накопление представлений о ритме и синхронном движении;

 2) Правильное соотношение темпа движений с темпом музыкального произведения; выполнение задания после показа и по словесной инструкции учителя;

3) Учащиеся должны начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

4) Ритмичное выполнение несложных движений руками и ногами;

5) Умение работать в коллективе;

6) Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

7) Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

**Средства, необходимые для реализации программы:**

- актовый зал;

- магнитофон;

- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;

- фонотека; диски DVD,

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

**Список используемой литературы.**

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». - М.: ТЦ Сфера, 2009.
2. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» - Л.: Искусство, 1983.
3. Бекина С.И. и др. « Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет)». - М.: Просвещение, 1984.
4. Ерохина О.В. « Школа танцев для детей». – Ростов н/Д: Феникс, 2003.
5. Иова Е.П. и др. «Утренняя гимнастика под музыку». – М.: Просвещение, 1977.
6. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание». - М.: Просвещение, 1989.
7. Руднева С., Фиш Э. «Ритмика. Музыкальное движение». – М.: Просвещение, 1972.
8. Фирилева Ж.Е. « Ритмика в школе: третий урок физической культуры». – Ростов н/Д: Феникс, 2014.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС»». – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014.