

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**ОФП с элементами хореографии**» духовно-нравственной направленности разработана и внедрена в 2021 году. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г.№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт – Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию» /Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р, с положениями Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ № 269 «Школа здоровья» Кировского района Санкт-Петербурга (далее Образовательной программой);

**Актуальность** **программы**

Обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;

- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;

- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются вследствие удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура, хореография приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

**Отличительная особенность**

Состоит в том, что в ней прослеживается изучение элементов хореографии вкупе с развитием физической подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей. Также хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность. Учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа.

В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических , психических и нравственных качеств.

**Адресат программы**

Данная программа рассчитана на детей 8-10 лет, как для мальчиков, так и для девочек. Образовательная программа предусматривает свободный набор детей в учебные группы на добровольной основе, не имеющих специальной подготовки, но имеющих допуск по состоянию здоровья.

**Объём и срок реализации программы**

Срок освоения программы 3 года.

1 год обучения – 216 часов в год (6 часов в неделю, 36 учебных недель).

2 год обучения – 216 часов в год (6 часов в неделю, 36 учебных недель).

3 год обучения – 216 часов в год (6 часов в неделю, 36 учебных недель).

**Цель:** развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

**Задачи программы:**

- корригировать дефекты психического и физического развития детей;

- учить учащихся красиво и органично выражать себя в танце, вырабатывать технику исполнения танцевальных движений;

- развивать внимание, воображение, координацию, пластику движений.

**Условия реализации программы.**

**Условия набора в группы:**

На обучение по программе принимаются все желающие без наличия базовых знаний в данной области, но имеющие допуск по состоянию здоровья.

**Условия формирования групп:**

Допускается набор на первый год обучения на основании входного контроля.

**Количество детей в группе:**

1 год обучения – не менее 15 человек

2 год обучения – не менее 12 человек

3 год обучения – не менее 12 человек

**Особенности организации образовательного процесса:**

Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно - тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

В программу включены следующие разделы: ритмика, элементы классического танца, элементы русского народного танца, элементы бального танца, элементы национального танца, постановочно-репетиционная работа.

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. В связи с тем, что дети имеют соматические нарушения, общую физическую ослабленность, нарушение моторики и т. п. программа составлена на основе практических занятий. Теоретическая часть введена в форме объяснений, бесед, демонстрации наглядных пособий, пояснения в сочетании с практикой. Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, участие в концертах), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, концертов).

**Формы проведения занятий:**

* **беседа:** используется при знакомстве с новой темой, объяснениях;
* **практическое занятие**: происходит совершенствование практических навыков, формирование навыков самостоятельной работы;
* **соревнования**: совершенствование полученных умений и навыков, воспитание волевых качеств, развитие творческой активности, ответственности, инициативы, повышение самооценки;
* **мастер-классы**: метод самостоятельной работы в группах, позволяющий провести обмен мнениями, создание условий для включения всех в активную деятельность, постановка проблемной задачи и решение ее через проигрывание различных ситуаций.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

В организации деятельности учащихся на занятии используются следующие формы:

* фронтальная;
* групповая;
* индивидуальная.

В случаях, когда обучающиеся временно не могут очно посещать занятия образовательная деятельность, осуществляется с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

Содержание обучения соответствует учебному планированию, при необходимости вносятся корректировки в календарно- тематический план.

**Материально** **техническое** **оснащение:**

Занятия проходят в танцевальном зале. Для занятий используются: музыкальный центр, аудиокассеты, диски, также тренировочный материал: обручи, мячи, скакалки, гимнастический коврик. В течение года дети участвуют в школьных мероприятиях, конкурсах, праздничных концертах.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные результаты:**

*Учащиеся должны уметь:*

* правильно держать осанку;
* правильно выполнять позиции рук и ног;
* правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
* исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
* выполнять передвижения в пространстве зала;
* выразительно исполнять танцевальные движения.

**Личностные результаты:**

* ответственное отношение к учению, готовность и спо­собность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
* развитие двигательной активности;
* формирование способности к эмоциональному вос­приятию материала;
* осознавать роль танца в жизни;
* развитие танцевальных навыков.

**Метапредметные результаты:**

***Регулятивные УУД:***

* использование речи для регуляции своего действия;
* адекватное восприятие  предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
* умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

***Познавательные УУД:***

* определять и формулировать цель деятельности  с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
* умение ставить и формулировать проблемы;
* навыки осознанного и произвольного построения танцевальной композиции, проявление творческого характера.

***Коммуникативные УУД:***

* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* обращаться за помощью, предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Учебный** **план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | | Формы контроля |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Общая физическая подготовка | 4 | 21 | 25 | Практическое задание на ОФП |
| 2 | Ритмика | 4 | 17 | 21 | Танцевальная импровизация |
| 3 | Элементы классического танца | 6 | 53 | 59 | Танцевальные этюды |
| 4 | Элементы русского народного танца | 6 | 36 | 42 | Танцевальные этюды |
| 5 | Элементы бального танца | 4 | 20 | 24 | Танцевальные этюды |
| 6 | Элементы национального танца | 2 | 18 | 20 | Танцевальные этюды |
| 7 | Постановочно – репетиционная работа | 2 | 22 | 24 | Постановка  танцевального номера |
| 8 | Итоговое занятие |  | 1 | 1 |  |
|  | ИТОГО: | 20 | 196 | 216 |  |

**Учебный** **план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | | Формы контроля |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Общая физическая подготовка | 1 | 24 | 25 | Практическое задание на ОФП |
| 2 | Ритмика | 3 | 18 | 21 | Танцевальная импровизация |
| 3 | Элементы классического танца | 6 | 53 | 59 | Танцевальные этюды |
| 4 | Элементы русского народного танца | 6 | 38 | 44 | Танцевальные этюды |
| 5 | Элементы бального танца | 4 | 20 | 24 | Танцевальные этюды |
| 6 | Элементы национального танца | 4 | 12 | 18 | Танцевальные этюды |
| 7 | Постановочно – репетиционная работа | 4 | 20 | 24 | Постановка  танцевального номера |
| 8 | Итоговое занятие |  | 1 | 1 |  |
|  | ИТОГО: | 20 | 196 | 216 |  |

**Учебный** **план 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | | Формы контроля |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Общая физическая подготовка | 3 | 22 | 25 | Практическое задание на ОФП |
| 2 | Ритмика | 1 | 20 | 21 | Танцевальная импровизация |
| 3 | Элементы классического танца | 4 | 55 | 59 | Танцевальные этюды |
| 4 | Элементы русского народного танца | 4 | 38 | 42 | Танцевальные этюды |
| 5 | Элементы бального танца | 4 | 20 | 24 | Танцевальные этюды |
| 6 | Элементы национального танца | 2 | 18 | 20 | Танцевальные этюды |
| 7 | Постановочно – репетиционная работа | 2 | 22 | 24 | Постановка  танцевального номера |
| 8 | Итоговое занятие |  | 1 | 1 |  |
|  | ИТОГО: | 20 | 196 | 216 |  |

**Календарный** **учебный** **график** **объединения** **«ОФП с элементами хореографии»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 1 год |  |  | 36 недель | 108 дней | 216 часов | 3 раза в неделю по  2 часа |
| 2 год |  |  | 36 недель | 108 дней | 216 часов | 3 раза в неделю по  2 часа |
| 3 год | 01.09.21г. | 27.05.22г. | 36 недель | 108 дней | 216 часов | 3 раза в неделю по  2 часа |

**РАБОЧАЯ** **ПРОГРАММА**

**1 года обучения**

**дополнительной** **общеобразовательной** **общеразвивающей** **программы** **«ОФП с элементами хореографии»**

**Особенности организации образовательного процесса**

Состоят в том, что в ней прослеживается изучение элементов хореографии вкупе с развитием физической подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей. Также хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность. Учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа.

В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических , психических и нравственных качеств.

**Задачи 1 года обучения:**

Образовательные задачи:

- формирование общечеловеческих ценностей в контексте формирования у обучающихся гражданской идентичности;

- способствовать расширению кругозора, знаний в области танцевального искусства, формированию умений в области движений и музыки;

- формирование психологической культуры и коммуникативной компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания и умение согласовывать движения с музыкой;

- содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях;

- содействовать развитию творческих и созидательных способностей – мышления, воображения, находчивости, познавательной активности.

Оздоровительные задачи:

- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата – формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;

- способствовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

- совершенствовать кондиционные двигательные качества (мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростную силу) и координационные способности.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России;

- приобщение обучающихся к культурным ценностям своей этнической или социокультурной группы;

- прививать интерес к занятиям физическими упражнениями и танцами;

- воспитывать самостоятельность, раскрепощенность, умение творчески выражать эмоции и мысли в танцевальных движениях;

- поддерживать стремление к разумному лидерству, инициативности, воспитывать трудолюбие, готовность к взаимопомощи;

- воспитывать уважение к педагогам, товарищам, партнерам по танцам;

- прививать навыки здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, опрятности в костюме и во внешнем виде.

**Содержание** **программы 1 года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел | Содержание тем программы |
| 1. **Общая физическая подготовка (25ч)** | . Общефизические упражнения:  - упражнения на дыхание;  - физиологическая разминка по принципу сверху вниз.  2. Упражнения на ковриках:  - лежа на животе – поднимание рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;  - лежа на спине – поднимание ног, махи ногами;  - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;  - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. |
| 1. **Ритмика (21ч)** | 1. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:  - движения в образах;  - пантомима.  2. Упражнения на пластику и расслабление:  - пластичные упражнения для рук;  - наклоны корпуса в координации с движениями рук;  - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.  3. Пространственные упражнения:  - продвижения с прыжками, бег, поскоки;  - перестроение из одной фигуры в другую.  4. Ритмические комбинации:  - связки ритмичных движений;  - этюды;  - танцевальная импровизация. |
| 1. **Элементы классического танца (59ч)** | 1. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).  - плие;  - пор-де-бра.  2. Упражнения на середине зала:  - приседания и полуприседания;  - поднимание стопы на полупальцы;  - движение в координации рук и ног по позициям, повороты.  3.Прыжки, верчения:  - прыжки на месте по I, II, III позициям ног;  - верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.   1. 4.Комбинации движений классического танца:   - этюды;  - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений;  - координация рук и ног в исполнении движений на середине. |
| 1. **Элементы русского**   **народного танца (42ч)** | 1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).  2. Основные танцевальные движения:  - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;  - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;  - повороты, прыжки.  3. Комбинации русского народного танца «Плясовая». |
| 1. **Элементы бального**   **танца (24ч)** | 1. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).  2. Основные элементы бального танца:  - элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»;  - свободная композиция (работа в паре);  - элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.  3. Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации. |
| **6. Элементы национального**  **танца (20ч)** | 1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса.  2. Основные танцевальные движения.  3. Композиции национального танца (ирландский танец)  - связка отдельных элементов в свободные композиции. |
| **7. Постановочно-**  **репетиционная работа (25ч)** | 1. Изучение движений танцевального номера;  2. Отработка движений танцевального номера;   1. Соединение движений в комбинации; 2. Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок; 3. Репетиционная работа. |

**Ожидаемые результаты 1 года обучения:**

* осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
* повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
* воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, игровая ловкость и выносливость);
* минимальная хореографическая подготовка;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Учащиеся должны знать:**

- музыкальные размеры и ритмы;

- основные танцевальные рисунки, направления в движении;

- как исполнять этюды, танцевальные композиции и танцы;

Также ученик овладеет начальными представлениями:

- о взаимосвязи движения, ритма и музыки;

- об основах музыкально-ритмических движений и их элементов;

- о правилах гигиены тела, тренировочной одежды;

- о терминологии партерного экзерсиса;

- о правилах сценического поведения.

**Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости:**

Для подведения итогов и оценивания результатов обучения детей в реализации программы предусмотрены разные **виды контроля**:

* Текущий контроль осуществляется на каждом занятие в форме наблюдения за индивидуальными достижениями учащихся и коррекции способов действия.
* Творческий отчет – выступление с танцевальными композициями на мероприятиях, которые организует школа.
* Итоговый контроль по каждому разделу программы – оценка знаний по пройденной теме проводится в виде теста, викторины, конкурса.

Финалом учебного года станет творческий танец класса на выпускной вечер 4-го класса.

Также планируется вручение грамот лучшим исполнителям танцевальных композиций по итогам года.

**Информационно-методического обеспечения:**

**Печатные пособия:**

1 Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.

2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.

3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.– Москва «ВАКО», 2005

4. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // [http://www.kindergenii.ru](http://www.kindergenii.ru/)

5. Зимина, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зимина. М.: Владос, 2000.

6. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. – Санкт-Петербург «Композитор», 2005.

7. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.

8. Кошмина И.В. Музыкальный букварь.– Москва «ОЛИСС, ДЕЛЬТА», 2005.

9. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А.Михайлова. – Ярославль «Академия развития», 2002.

**Видео-, аудиоматериалы:**

1.    Видеодиски «Уроки ритмики». Автор: учитель ритмики Семенкова Л. Ю.

2.    Видеодиски «Уроки хореографии». Авторы: Е. В. Васина, Е. Л. Савченко.

**Цифровые ресурсы:**

1. https://infourok.ru/programma\_po\_ritmike\_dlya\_nachalnoy\_shkoly-561565.htm
2. http://www.openclass.ru/node/415605
3. <http://www.nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2013/02/12/kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-po>

**РАБОЧАЯ** **ПРОГРАММА**

**2 года обучения**

**дополнительной** **общеобразовательной** **общеразвивающей** **программы** **«ОФП с элементами хореографии»**

**Особенности организации образовательного процесса**

На втором году обучения занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно -тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Также в ней прослеживается изучение элементов хореографии вкупе с развитием физической подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей. Также хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность. Учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа.

В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических , психических и нравственных качеств.

**Задачи 2 года обучения:**

Образовательные задачи:

- формирование общечеловеческих ценностей в контексте формирования у обучающихся гражданской идентичности;

- способствовать расширению кругозора, знаний в области танцевального искусства, формированию умений в области движений и музыки;

- формирование психологической культуры и коммуникативной компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания и умение согласовывать движения с музыкой;

- содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях;

- содействовать развитию творческих и созидательных способностей – мышления, воображения, находчивости, познавательной активности.

Оздоровительные задачи:

- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата – формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;

- способствовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

- совершенствовать кондиционные двигательные качества (мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростную силу) и координационные способности.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России;

- приобщение обучающихся к культурным ценностям своей этнической или социокультурной группы;

- прививать интерес к занятиям физическими упражнениями и танцами;

- воспитывать самостоятельность, раскрепощенность, умение творчески выражать эмоции и мысли в танцевальных движениях;

- поддерживать стремление к разумному лидерству, инициативности, воспитывать трудолюбие, готовность к взаимопомощи;

- воспитывать уважение к педагогам, товарищам, партнерам по танцам;

- прививать навыки здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, опрятности в костюме и во внешнем виде.

**Содержание** **программы 2 года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел | Содержание тем программы |
| 1. **Общая физическая подготовка (25ч)** | . Общефизические упражнения:  - упражнения на дыхание;  - физиологическая разминка по принципу сверху вниз.  2. Упражнения на ковриках:  - лежа на животе – поднимание рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;  - лежа на спине – поднимание ног, махи ногами;  - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;  - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. |
| 1. **Ритмика (21ч)** | 1. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:  - движения в образах;  - пантомима.  2. Упражнения на пластику и расслабление:  - пластичные упражнения для рук;  - наклоны корпуса в координации с движениями рук;  - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.  3. Пространственные упражнения:  - продвижения с прыжками, бег, поскоки;  - перестроение из одной фигуры в другую.  4. Ритмические комбинации:  - связки ритмичных движений;  - этюды;  - танцевальная импровизация. |
| 1. **Элементы классического танца (59ч)** | 1. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).  - плие;  - пор-де-бра.  2. Упражнения на середине зала:  - приседания и полуприседания;  - поднимание стопы на полупальцы;  - движение в координации рук и ног по позициям, повороты.  3.Прыжки, верчения:  - прыжки на месте по I, II, III позициям ног;  - верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.   1. 4.Комбинации движений классического танца:   - этюды;  - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений;  - координация рук и ног в исполнении движений на середине. |
| 1. **Элементы русского**   **народного танца (44ч)** | 1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).  2. Основные танцевальные движения:  - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;  - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;  - повороты, прыжки.  3. Комбинации русского народного танца «Плясовая». |
| 1. **Элементы бального**   **танца (24ч)** | 1. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).  2. Основные элементы бального танца:  - элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»;  - свободная композиция (работа в паре);  - элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.  3. Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации. |
| **6. Элементы национального**  **танца (18ч)** | 1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса.  2. Основные танцевальные движения.  3. Композиции национального танца (ирландский танец)  - связка отдельных элементов в свободные композиции. |
| **7. Постановочно-**  **репетиционная работа (25ч)** | 1. Изучение движений танцевального номера;  2. Отработка движений танцевального номера;   1. Соединение движений в комбинации; 2. Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок; 3. Репетиционная работа. |

**Ожидаемые результаты 2 года обучения:**

* осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
* повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
* воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, игровая ловкость и выносливость);
* минимальная хореографическая подготовка;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Учащиеся должны знать:**

- музыкальные размеры и ритмы;

- основные танцевальные рисунки, направления в движении;

- как исполнять этюды, танцевальные композиции и танцы;

Также ученик овладеет начальными представлениями:

- о взаимосвязи движения, ритма и музыки;

- об основах музыкально-ритмических движений и их элементов;

- о правилах гигиены тела, тренировочной одежды;

- о терминологии партерного экзерсиса;

- о правилах сценического поведения.

**Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости:**

Для подведения итогов и оценивания результатов обучения детей в реализации программы предусмотрены разные **виды контроля**:

* Текущий контроль осуществляется на каждом занятие в форме наблюдения за индивидуальными достижениями учащихся и коррекции способов действия.
* Творческий отчет – выступление с танцевальными композициями на мероприятиях, которые организует школа.
* Итоговый контроль по каждому разделу программы – оценка знаний по пройденной теме проводится в виде теста, викторины, конкурса.

Финалом учебного года станет творческий танец класса на выпускной вечер 4-го класса.

Также планируется вручение грамот лучшим исполнителям танцевальных композиций по итогам года.

**Информационно-методического обеспечения:**

**Печатные пособия:**

1 Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.

2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.

3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.– Москва «ВАКО», 2005

4. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // [http://www.kindergenii.ru](http://www.kindergenii.ru/)

5. Зимина, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зимина. М.: Владос, 2000.

6. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. – Санкт-Петербург «Композитор», 2005.

7. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.

8. Кошмина И.В. Музыкальный букварь.– Москва «ОЛИСС, ДЕЛЬТА», 2005.

9. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А.Михайлова. – Ярославль «Академия развития», 2002.

**Видео-, аудиоматериалы:**

1.    Видеодиски «Уроки ритмики». Автор: учитель ритмики Семенкова Л. Ю.

2.    Видеодиски «Уроки хореографии». Авторы: Е. В. Васина, Е. Л. Савченко.

**Цифровые ресурсы:**

1. https://infourok.ru/programma\_po\_ritmike\_dlya\_nachalnoy\_shkoly-561565.htm
2. http://www.openclass.ru/node/415605
3. <http://www.nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2013/02/12/kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-po>

**РАБОЧАЯ** **ПРОГРАММА**

**3 года обучения**

**дополнительной** **общеобразовательной** **общеразвивающей** **программы** **«ОФП с элементами хореографии»**

**Особенности организации образовательного процесса**

На третьем году обучения занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно -тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Также в ней прослеживается изучение элементов хореографии вкупе с развитием физической подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей. Также хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность. Учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа.

В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических , психических и нравственных качеств.

**Задачи 3 года обучения:**

Образовательные задачи:

- формирование общечеловеческих ценностей в контексте формирования у обучающихся гражданской идентичности;

- способствовать расширению кругозора, знаний в области танцевального искусства, формированию умений в области движений и музыки;

- формирование психологической культуры и коммуникативной компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания и умение согласовывать движения с музыкой;

- содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях;

- содействовать развитию творческих и созидательных способностей – мышления, воображения, находчивости, познавательной активности.

Оздоровительные задачи:

- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата – формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;

- способствовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

- совершенствовать кондиционные двигательные качества (мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростную силу) и координационные способности.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России;

- приобщение обучающихся к культурным ценностям своей этнической или социокультурной группы;

- прививать интерес к занятиям физическими упражнениями и танцами;

- воспитывать самостоятельность, раскрепощенность, умение творчески выражать эмоции и мысли в танцевальных движениях;

- поддерживать стремление к разумному лидерству, инициативности, воспитывать трудолюбие, готовность к взаимопомощи;

- воспитывать уважение к педагогам, товарищам, партнерам по танцам;

- прививать навыки здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, опрятности в костюме и во внешнем виде.

**Содержание** **программы 3 года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел | Содержание тем программы |
| 1. **Общая физическая подготовка (25ч)** | . Общефизические упражнения:  - упражнения на дыхание;  - физиологическая разминка по принципу сверху вниз.  2. Упражнения на ковриках:  - лежа на животе – поднимание рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;  - лежа на спине – поднимание ног, махи ногами;  - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;  - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. |
| 1. **Ритмика (21ч)** | 1. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:  - движения в образах;  - пантомима.  2. Упражнения на пластику и расслабление:  - пластичные упражнения для рук;  - наклоны корпуса в координации с движениями рук;  - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.  3. Пространственные упражнения:  - продвижения с прыжками, бег, поскоки;  - перестроение из одной фигуры в другую.  4. Ритмические комбинации:  - связки ритмичных движений;  - этюды;  - танцевальная импровизация. |
| 1. **Элементы классического танца (59ч)** | 1. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).  - плие;  - пор-де-бра.  2. Упражнения на середине зала:  - приседания и полуприседания;  - поднимание стопы на полупальцы;  - движение в координации рук и ног по позициям, повороты.  3.Прыжки, верчения:  - прыжки на месте по I, II, III позициям ног;  - верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.   1. 4.Комбинации движений классического танца:   - этюды;  - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений;  - координация рук и ног в исполнении движений на середине. |
| 1. **Элементы русского**   **народного танца (42ч)** | 1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).  2. Основные танцевальные движения:  - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;  - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;  - повороты, прыжки.  3. Комбинации русского народного танца «Плясовая». |
| 1. **Элементы бального**   **танца (24ч)** | 1. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).  2. Основные элементы бального танца:  - элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»;  - свободная композиция (работа в паре);  - элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.  3. Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации. |
| **6. Элементы национального**  **танца (20ч)** | 1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса.  2. Основные танцевальные движения.  3. Композиции национального танца (ирландский танец)  - связка отдельных элементов в свободные композиции. |
| **7. Постановочно-**  **репетиционная работа (25ч)** | 1. Изучение движений танцевального номера;  2. Отработка движений танцевального номера;   1. Соединение движений в комбинации; 2. Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок; 3. Репетиционная работа. |

**Ожидаемые результаты 3 года обучения:**

* осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
* повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
* воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, игровая ловкость и выносливость);
* минимальная хореографическая подготовка;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Учащиеся должны знать:**

- музыкальные размеры и ритмы;

- основные танцевальные рисунки, направления в движении;

- как исполнять этюды, танцевальные композиции и танцы;

Также ученик овладеет начальными представлениями:

- о взаимосвязи движения, ритма и музыки;

- об основах музыкально-ритмических движений и их элементов;

- о правилах гигиены тела, тренировочной одежды;

- о терминологии партерного экзерсиса;

- о правилах сценического поведения.

**Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости:**

Для подведения итогов и оценивания результатов обучения детей в реализации программы предусмотрены разные **виды контроля**:

* Текущий контроль осуществляется на каждом занятие в форме наблюдения за индивидуальными достижениями учащихся и коррекции способов действия.
* Творческий отчет – выступление с танцевальными композициями на мероприятиях, которые организует школа.
* Итоговый контроль по каждому разделу программы – оценка знаний по пройденной теме проводится в виде теста, викторины, конкурса.

Финалом учебного года станет творческий танец класса на выпускной вечер 4-го класса.

Также планируется вручение грамот лучшим исполнителям танцевальных композиций по итогам года.

**Информационно-методического обеспечения:**

**Печатные пособия:**

1 Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.

2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.

3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.– Москва «ВАКО», 2005

4. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // [http://www.kindergenii.ru](http://www.kindergenii.ru/)

5. Зимина, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зимина. М.: Владос, 2000.

6. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. – Санкт-Петербург «Композитор», 2005.

7. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.

8. Кошмина И.В. Музыкальный букварь.– Москва «ОЛИСС, ДЕЛЬТА», 2005.

9. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А.Михайлова. – Ярославль «Академия развития», 2002.

**Видео-, аудиоматериалы:**

1.    Видеодиски «Уроки ритмики». Автор: учитель ритмики Семенкова Л. Ю.

2.    Видеодиски «Уроки хореографии». Авторы: Е. В. Васина, Е. Л. Савченко.

**Цифровые ресурсы:**

1. https://infourok.ru/programma\_po\_ritmike\_dlya\_nachalnoy\_shkoly-561565.htm
2. http://www.openclass.ru/node/415605
3. <http://www.nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2013/02/12/kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-po>