**1. Пояснительная записка.**

Программа дополнительного образования вокального кружка «Ритм» разработана:

- в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- методического пособия «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры», - М.: Дрофа, 2003г, автор Г. А. Колодницкий;

-соответствует учебному плану МБОУ «Новомарьясовская СОШ-И».

 Программа предназначена для внеклассной работы с учащимися среднего школьного возраста.

Для детей школ высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и как следствие этого возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения.

Повышение двигательной активности полностью сказывается на физическом состоянии учащихся.

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

**Задачи программы:**

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

- развивать внимание, воображение, координацию, пластику движений.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность.

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

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

В процессе занятий учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, самотворчества.

Занятия проходят в танцевальном зале. В течение года дети участвуют в школьных мероприятиях, конкурсах, праздничных концертах.

Хореография – это прекрасное средство физического, эстетического развития и саморазвития детей.

**Режим и организация занятий.** 10 - 15 лет. Сроки реализации: данная программа ориентирована на детей 5 - 9 класса общеобразовательной школы. Количество часов в неделю – 2 часа. В год – 57 часов, так как сентябрь и май в программу не входят, но занятия проводятся в каникулярное время. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут в соответствии с внутренним режимом работы школы и требованиям СанПиН. Программа рассчитана на 1 год.

**Возможные риски**.

Темы, попадающие на актированные дни и праздничные, планируется изучать за счёт объединения более лёгких тем или за счёт резервных уроков. В случае болезни учителя, курсовой переподготовки, поездках на семинары, больничного листа, уроки согласно программы, будет проводить другой учитель соответствующего профиля. В случае карантина, актированных дней возможно внесение изменений в график годового календарного учебного года по продлению учебного года.

**2. Планируемые результаты освоения программы.**

**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 сообщения в устной форме, в том числе 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.

 **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.

1. **Содержание программы.**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел | Содержание тем программы |
| 1. **Ритмика**
 | 1. Ритмические 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. 3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:  - движения в образах; - пантомима.4. Упражнения на пластику и расслабление:- пластичные упражнения для рук;- наклоны корпуса в координации с движениями рук;- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.5. Пространственные упражнения: - продвижения с прыжками, бег, поскоки;- перестроение из одной фигуры в другую.6. Ритмические комбинации:- связки ритмичных движений;- этюды;- танцевальная импровизация. |
| **2. Элементы** **классического** **танца** | 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. |
| **3.Элементы** **бального танца** | 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. |
| **4.Постановочно-****репетиционная** **работа** | 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.
 |

Календарно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Раздел, тема урока** | **Кол-во****часов** | **Сроки** | **Изме-нения** |
| 1 | **Ритмика**Упражнения на дыхание | **10**1 | 02.10 |  |
| 2 | Физиологическая разминка по принципу сверху вниз | 1 | 06.10 |  |
| 3 | Движения в образах | 1 | 09.10 |  |
| 4 | Пантомима | 1 | 13.10 |  |
| 5 | Пластичные упражнения | 1 | 16.10 |  |
| 6 | Продвижения с прыжками, бег, поскоки | 1 | 20.10 |  |
| 7 | Перестроение из одной фигуры в другую | 1 | 23.10 |  |
| 8 | Ритмические движения | 1 | 27.10 |  |
| 9 | Импровизация . Ритмические комбинации: этюды | 1 | 30.10 |  |
| 10 | Связка танцевальных движений | 1 | 03.11 |  |
| 11 | **Элементы классического танца**Постановка корпуса, поклон  | **14**1 | 06.11 |  |
| 12 | Позиции рук, ног  | 1 | 10.11 |  |
| 13 | Приседания. Полуприседания | 1 | 13.11 |  |
| 14 |  | 1 | 17.11 |  |
| 15 | Поднимание стопы на полупальцы | 1 | 20.11 |  |
| 16 | Движение в координации рук и ног по позициям, повороты | 1 | 24.11 |  |
| 17 | Прыжки на месте по I, II, III позициям ног  | 1 | 27.11 |  |
| 18 | Понятие «Точка» | 1 | 01.12 |  |
| 19 | Верчения на середине зала, в диагонали | 1 | 04.12 |  |
| 20 | Прыжки на месте в координации с движениями рук | 1 | 08.12 |  |
| 21 | Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина) | 1 | 11.12 |  |
| 22 | Движения классического танца | 1 | 15.11 |  |
| 23 | Этюд | 1 | 18.11 |  |
| 24 | Координация движений рук, ног в исполнении прыжков | 1 | 22.11 |  |
| 25 | **Элементы бального танца**Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон | **13**1 | 25.11 |  |
| 26 | Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка» | 1 | 29.11 |  |
| 27 | Свободная композиция (работа в паре) | 1 | 12.01 |  |
| 28 | Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход | 1 | 15.01 |  |
| 29 | Приставные шаги. Прыжки | 1 | 19.01 |  |
| 30 | Повороты | 1 | 22.01 |  |
| 31 | Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход | 1 | 26.01 |  |
| 32 | Приставные шаги. Прыжки | 1 | 29.01 |  |
| 33 | Повороты | 1 | 02.02 |  |
| 34 | Изучение движений танца «Рок-н-ролл» | 1 | 05.02 |  |
| 35 | Отработка движений танца «Рок-н-ролл» | 1 | 09.02 |  |
| 36 | Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации | 1 | 12.02 |  |
| 37 | Постановка танца «Рок-н-ролл» | 1 | 16.02 |  |
| 38 | **Постановочно-репитиционная работа**Танцевальный номер «Вальс» | **14**1 | 19.02 |  |
| 39 | Танцевальный номер «Плясовая» | 1 | 26.02 |  |
| 40 | Танцевальный номер «Рок-н-ролл» | 1 | 02.03 |  |
| 41 | Танцевальный номер «Ирландский танец» | 1 | 05.03 |  |
| 42 | Простые движения танцевального номера | 1 | 09.03 |  |
| 43 | Отработка простых движений | 1 | 12.03 |  |
| 44 | Сложные движения танцевального номера | 1 | 16.03 |  |
| 45 | Отработка сложных движений | 1 | 19.03 |  |
| 46 | Соединение простых движений в комбинации | 1 | 23.03 |  |
| 47 | Соединений сложных движений в комбинации | 1 | 26.03 |  |
| 48 | Соединение движений в комбинации | 1 | 30.03 |  |
| 49 | Разводка простых комбинаций в сценический рисунок | 1 | 02.04 |  |
| 50 | Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок | 1 | 06.04 |  |
| 51 | Работа над простыми элементами танцев | 1 | 09.04 |  |
| 52 | Работа над сложными элементами танцев | 1 | 13.04 |  |
| 53 | Работа под счет | 1 | 16.04 |  |
| 54 | Работа с музыкальным сопровождением | 1 | 20.04 |  |
| 55 | Рисунок танцев  | 1 | 23.04 |  |
| 56 | Движения по рисунку танцев | 1 | 27.04 |  |
| 57 | Отработка движений | 1 | 30.04 |  |

УМК.

1 Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2018. – 101 с.

2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2015. – 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, 2015.

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», 2010.

7. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2018. – 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», 2012.