**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«СОШ с.Холоднородниковское» им.Б.И.Инамукова**

**РЕКОМЕНДОВАНО «УТВЕРЖДАЮ»**

Педагогическим советом Директор школы:

Протокол №\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Эдиева Ф.С./

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. Приказ №\_\_\_\_ от «31»августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**художественной направленности**

**«Звездочки**».

*Уровень* – базовый

Возраст детей – 8-15 лет

Срок реализации – 1 год

Педагог: Лепшокова Д.М.

2023 г.

**Содержание**

1. Пояснительная записка…………………………………………………………...
2. Учебно-тематический план………………………………………………………
3. Содержание тем программы……………………………………………………...
4. Календарно-тематический план
5. Список литературы

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Звёздочки» составлена на основе методического пособия «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры», - М.: Дрофа, 2003г, автор Г. А. Колодницкий.

Программа предназначена для работы с обучающимися младшего, среднего и школьного возраста.

При составлении данной программы использованы следующие **нормативно-правовые документы:**

* Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.03.2016) "Об образовании в Российской Федерации";
* Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 «об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10…» «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
* Информационное письмо МОиН РФ № 03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
* Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»;
* Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
* ООП ООО МБОУ «СОШ с. Холоднородниковское» им. Б.И.Инамукова,
* Учебный план МБОУ «СОШ с. Холоднородниковское» им. Б.И.Инамукова.

**Актуальность**данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности.

Танцевальное искусство - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют  его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Программа «Современный танец» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени.

В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе.

Данная образовательная программа носит художественно-эстетическую направленность, так как она ориентирована на развитие мотивации личности к познанию, творчеству и способствует воспитанию художественного вкуса.

***Цель программы***– формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

***Задачи программы:***

**Обучающие:**

− выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;

− познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;

− сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

***Развивающие:***

− раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;

− содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

− развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

**Воспитательные:**

− привить интерес к танцевальному творчеству;

− воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;

− воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;

− приобщить к здоровому образу жизни;

− способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

**Музыкальное сопровождение занятия.** Все занятия сопровождаются аудиозаписями. Педагог должен подбирать разнообразный музыкальный материал, который знакомит подростков с различными стилями и направлениями, формирует музыкальную культуру, слух, а также и манеру исполнения.

**Формы занятий и способы их организации.**

*Формы занятий:*

•        традиционное занятие;

•         практическое занятие (изучение новых концертных номеров);

•         выступление, конкурс, фестиваль;

•        зрительская практика (просмотр видеозаписей, посещение концертов);

*Способы организации деятельности воспитанников на занятии:*

•         групповая (занятия по сформированным группам);

•         индивидуально-групповая (свободная импровизация);

•         ансамблевая (творческая деятельность ансамбля).

**Описание ценностных ориентиров содержания программы**

**Ценность патриотизма** - любовь к Родине, своему краю, своему народу;

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность социальной солидарности** - свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство;

**Ценность гражданственности -** долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, забота о благосостоянии общества;

**Ценность семьи** - любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;

**Ценность личности** - саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

**Ценность труда и творчества** - уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие;

**Ценность науки** - ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

**Ценность искусства и литературы** - красота, гармония, духовный мир человека,

нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие;

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Личностные, метапредметные и предметные 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:**

*Обучающиеся 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.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| 1 | Ритмика | 20 ч |
| 2 | Элементы классического танца | 30 ч |
| 3 | Элементы русского народного танца | 24 ч |
| 4 | Элементы бального танца | 34 ч |
| 5 | Итого | 108 ч |

**Содержание тем 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 русского**  **народного танца** | 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». |
| **4.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. |
| **5.Элементы национального**  **танца** | 1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса.  2. Основные танцевальные движения.  3. Композиции национального танца (ирландский танец)  - связка отдельных элементов в свободные композиции. |
| **6.Постановочно-**  **репитиционная 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** | **Дата** |
| 1 | **Ритмика**  Упражнения на дыхание | 1 |  |
| 2 | Физиологическая разминка по принципу сверху вниз | 1 |  |
| 3 | Поднимание рук и ног одновременно и поочередно | 1 |  |
| 4 | Поднимание ног, махи ногами | 1 |  |
| 5 | Движения в образах | 2 |  |
| 6 | Пантомима | 2 |  |
| 7 | Пластичные упражнения | 1 |  |
| 8 | Поочередное расслабление всех мышц тела | 1 |  |
| 9 | Продвижения с прыжками, бег, поскоки | 1 |  |
| 10 | Перестроение из одной фигуры в другую | 2 |  |
| 11 | Ритмические движения | 2 |  |
| 12 | Импровизация | 1 |  |
| 13 | Ритмические комбинации: этюды | 2 |  |
| 14 | Связка танцевальных движений | 2 |  |
| 15 | **Элементы классического танца**  Постановка корпуса, поклон | **2** |  |
| 16 | Позиции рук, ног | 2 |  |
| 17 | Приседания | 1 |  |
| 18 | Полуприседания | 1 |  |
| 19 | Поднимание стопы на полупальцы | 2 |  |
| 20 | Движение в координации рук и ног по позициям, повороты | 1 |  |
| 21 | Прыжки на месте по I, II, III позициям ног | 1 |  |
| 22 | Понятие «Точка» | 2 |  |
| 23 | Верчения на середине зала, в диагонали | 2 |  |
| 24 | Прыжки на месте в координации с движениями рук | 2 |  |
| 25 | Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина) | 2 |  |
| 26 | Движения классического танца | 1 |  |
| 27 | Этюд | 2 |  |
| 28 | Координация движений рук в исполнении прыжков | 2 |  |
| 29 | Координация движений ног в исполнении прыжков | 2 |  |
| 30 | Координация движений рук в исполнении верчений | 2 |  |
| 31 | Координация движении ног в исполнений верчений | 2 |  |
| 32 | Координация рук и ног в исполнении движений на середине | 1 |  |
| 33 | **Элементы русского народного танца**  Постановка корпуса, поклон | 1 |  |
| 34 | Танцевальные шаги – с каблука, боковые | 1 |  |
| 35 | Шаг с притопом, бег | 1 |  |
| 36 | Притопы- одинарный, двойной, тройной | 1 |  |
| 37 | Построение в круг. | 2 |  |
| 38 | Движения по кругу | 2 |  |
| 39 | «Ковырялочка» | 1 |  |
| 40 | «Моталочка» | 2 |  |
| 41 | «Гармошка» | 2 |  |
| 42 | Повороты | 1 |  |
| 43 | Прыжки | 1 |  |
| 44 | Комбинации | 2 |  |
| 45 | Построение в фигуры (рисунок) | 2 |  |
| 46 | Отработка движений танца «Плясовая» | 2 |  |
| 47 | Соединение движений танца в комбинации | 2 |  |
| 48 | Постановка танца «Плясовая» | 1 |  |
| 49 | **Элементы бального танца**  Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон | 2 |  |
| 50 | Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка» | 1 |  |
| 51 | Свободная композиция (работа в паре) | 2 |  |
| 52 | Изучение движений танца «Вальс» | 2 |  |
| 53 | Отработка движений танца «Вальс» | 2 |  |
| 54 | Соединение движений танца «Вальс» в комбинации | 2 |  |
| 55 | Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок | 2 |  |
| 56 | Постановка танца «Вальс» | 2 |  |
| 57 | Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход | 2 |  |
| 58 | Приставные шаги. Прыжки | 2 |  |
| 59 | Повороты | 2 |  |
| 60 | Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход | 1 |  |
| 61 | Приставные шаги. Прыжки | 1 |  |
| 62 | Повороты | 1 |  |
| 63 | Изучение движений танца «Рок-н-ролл» | 2 |  |
| 64 | Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации | 2 |  |
| 65 | Постановка танца «Рок-н-ролл | 2 |  |
| 66 | Основные положения ног в ирландском танце | 2 |  |
| 67 | Постановка корпуса | 1 |  |
| 68 | Повторение | 1 |  |
|  | ИТОГО: | 108 |  |

**Список литературы и источников**

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.