

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №30» г. Сыктывкара
(МОУ «СОШ №30» г. Сыктывкара)
«30 №-а шӧр школа»
Сыктывкарса муниципальнӧй велӧдан учреждение
(«30 №-а ШШ» МВУ»)**

РЕКОМЕНДОВАНА:

Советом руководства школы
Протокол №_1____
От « 27 » августа 2015 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «СОШ № 30»
Г.Сыктывкара
Т.П. Русанова
« 31 » августа 2015 г.

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом школы
Протокол № 1
От « 31 » августа 2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« ГРАЦИЯ И ПЛАСТИКА »**

Направленность: Физкультурно-оздоровительная

Для обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 3 года обучения

Составитель: Пыстин Артем Анатольевич

педагог дополнительного образования

г. Сыктывкар.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
• Цели и задачи.....	6
• Сроки реализации программы	6
• Ожидаемые результаты и способы определения их результативности...	6
• Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.....	7
2. Учебно тематический план	7
3. Содержание программы	13
4. Этапы педагогического контроля	14
5. Оценочный критерий.....	18
6. Материально –техническое обеспечение программы «Грация и пластика»:....	19
7. Список литературы.....	20

1.Пояснительная записка.

Нормативные основы:

Содержание настоящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы разработано с учетом:

- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Устава образовательной организации;
- Лицензии образовательной организации на образовательную деятельность;
- Образовательной программы образовательной организации.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа **«Грация и пластика»** разработана на основе типовой авторской программы Пчелиной А.А. «Грация и пластика» для учащихся младших классов ОО и представляет собой синтетический вид деятельности, направленный на развитие двигательных навыков, координированности и активности движений вкупе с музыкальным оформлением, развитием эмоциональной и творческой сфер. Суть ритмической пластической гармонии - это метод триединства, где речь, движение (жест) и музыкальная интонация взаимно дополняют друг друга, раскрываются друг через друга, выстраивая целостную картину занятий. ФГОС второго поколения строится на деятельностном подходе, который заключается в получении знаний в решении научно-познавательных и учебно-практических задач.

Центральной концепцией программы является её **физкультурно-оздоровительная направленность**, соответствующая общешкольному здоровьесберегающему направлению, главная идея которой заключается в том, что движение может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения. Сохранение и укрепление здоровья школьников - одна из ведущих позиций президентской инициативы «Наша новая школа». Здоровье человека - важный показатель его личного успеха. Если у обучающихся появится привычка к занятиям спортом, будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность. Двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим фактором всестороннего развития, воспитания школьника. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, которая находится в пределах оптимальных величин. Так, если ребёнок мало двигается, возникает целый ряд негативных для него последствий: происходит нарушение функций и структур ряда органов, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Поэтому возникает необходимость совершенствования двигательного режима, нацеленного на повышение двигательной активности учащихся с перспективой оздоровительной эффективности. Физическая активность является действенным средством, способствующим разностороннему развитию ребёнка. Общеразвивающие и прикладные упражнения разнообразны по форме и двигательной структуре. Это позволяет, часто переключаясь с одних движений на

другие, оказывать воздействие на одни и те же части тела или группы мышц. Частые переключения одних движений на другие значительно разнообразят занятия, исключают шаблонность в подборе упражнений и элементов, комбинаций и композиций, создают возможность изменять ритм, скорость, степень мышечных усилий, что значительно повышает функциональные возможности мышечных волокон. Такого рода переключения создают дополнительные возможности для развития и поддержания работоспособности мышц. Поэтому в эту программу включены элементы и движения из классического, народного, современного танца, а также гимнастики, аэробики, пластики, их вариативные соединения и переплетения, как основа динамической релаксации, т.е. процесс движения, разминки и танца. Более того, овладение большим арсеналом простых по технике, но разнообразных движений даёт возможность приобрести значительный двигательный опыт, запас условно-рефлекторных связей, на основе которых можно значительно легче и быстрее обучать более сложным действиям. Количественный подход «накачивания» знаниями уступает место качественному обучению: не усвоить как можно больше, а научиться самому процессу усваивания; интуитивно-опытным путём усвоить целостность всех жизненных процессов, научиться концентрировать умственную и психическую энергию на том, что необходимо в определённом возрастном периоде именно каждому ребёнку в отдельности, как неповторимой личности для будущего раскрытия внутреннего потенциала, т.е. в такой процесс обучения, при котором мысли, чувства и действия активизируются одновременно в одном направлении.

Педагогическая целесообразность: (мера педагогического вмешательства, разумная достаточность; предоставление самостоятельности и возможностей для самовыражения самому учащемуся). Педагогическая целесообразность образовательной программы «Современные танцы » определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

В связи с этим **новизна** программы заключается в применении инновационного приёма, выполняющего здоровьесберегающую функцию. Это гармонизация психофизического состояния обучающихся с использованием методов релаксации (динамической и статической) в занятиях через образную систему с одновременной концентрацией и отдыхом. Предлагается комплекс, помогающий уравновесить своё внутреннее и внешнее состояние, активизировать центральную нервную систему, стимулирующую дыхательную и сердечную деятельность. Т.к. психика детей и подростков нашего времени отказывается воспринимать чисто механическую подачу информации, то педагог не должен ограничиваться простым показом, нужно обязательно объяснить значение каждого движения доступной и понятной для каждой возрастной категории детей образной системой, способствующей ещё и развитию воображения и фантазии. Поэтому **актуальность** программы «Грация и пластика» соответствует выдвигаемой в «концепции модернизации российского образования» на передний план категорию «качество образования» непосредственно в связи с категорией «здоровье» гармонического сочетания физического, психического и социального благополучия (определение ВОЗ). А двигательная активность - это важный фактор профилактики многих заболеваний и укрепления здоровья школьников. Нагрузка ограничивается главным условием: дети не должны испытывать усталости, помимо физиологического влияния призвана вызывать у детей положительные эмоции.

Никаких твёрдых схем и никаких твёрдых норм для построения занятий нет. Для ритмических композиций характерна направленность для коллективного исполнения, кроме того, уровень технического исполнения не требует специальной профессиональной

подготовки детей. Необходимо найти приёмы для создания на занятиях атмосферы увлечённости, используя различные методы, помогающие скоординировать движения своего тела с музыкой, способствующие самовыражению каждого ребёнка посредством движения под музыку, развитию творческих способностей в соответствии с собственной индивидуальностью, кругозора, музыкального и эстетического вкуса

Цели и задачи.

Цель:приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи:

1.Обучающие:

- обучать базовым знаниям различных направлений, необходимым двигательным навыкам, танцевальным основам, релаксации;
- формировать правильную осанку;
 - помогать раскрывать индивидуальный физический и творческий потенциал, научить качественному исполнению танца;
 - преодолевать внутренние комплексы, раскрепощаться;
 - формировать адекватную оценку и самооценку, самостоятельность и самоконтроль.

2.Развивающие:

- развивать двигательную активность, укреплять опорно-двигательный аппарат и группы мышц, развивать координацию, устойчивость, гибкость, пластичность;
- развивать свободное самовыражение каждого ученика посредством музыки и движения, импровизации, фантазии; ориентирование в пространстве;
- развивать память, наблюдательность, артистизм;
- развивать творческие способности в соответствии с собственной индивидуальностью; кругозор, музыкальный и эстетический вкус.

3. Воспитательные:

- воспитывать культурное поведение, дружелюбные отношения в своей среде и обществе, уважение к старшим и сотоварищам;
- воспитывать умение адекватно вести себя;
- воспитывать чувство коллективизма, партнёрства;
- воспитывать чувство ответственности, коммуникабельность.

Программа представляет систему занятий для **учащихся начальных классов** и рассчитана на **3 года** обучения. В **1 классе 33 часа** (1 час в день, 1 раз в неделю), во **2-3 классах 34 часа** (1 час в день, 1 раз в неделю).

Сроки реализации программы.

по возрастному принципу -7-10 лет;
по масштабу деятельности – общеучрежденческая;
по времени – 3 года обучения.

Единым учебно-воспитательным планом работы школы и планом занятий ритмикой предусматривается следующее распределение часов:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Количество часов в учебном году
1класс	1	33	33
2 класс	1	34	34
3 класс	1	34	34

Количество детей соответствует количеству по списку класса, имеющих допуск к занятиям, не более **15-20 человек**. Рекомендуемое расписание: **1раз в неделю по 1часу**.

Форма проведения занятий: **групповая**. Программа рассчитана на постоянный состав. Занятия проводятся в форме урока по классам, который включается в школьное расписание уроков, проводится в период динамической паузы. Происходит постепенное усвоение материала на каждой ступени и плавный переход на следующую ступень.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

В ходе реализации программы «Грация и пластика» подростки расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

В результате обучения по программе *учащиеся будут знать:*

- специальную терминологию;
- основные сведения по истории современного танца;
- основные стили и жанры современной хореографии.
- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;
- современные формы, стили и техники танца.

Учащиеся будут уметь:

- исполнять основные движения современного танца;
- грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей современного танца;
- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

Иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

В конце первого года обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выражать образ с помощью движений;

В конце второго года обучения:

- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- владеть исполнительским мастерством сценического танца.

В конце третьего года обучения:

- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.
- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.
- самостоятельно и грамотно выполнять движения современного танца

Формы подведения итогов реализации программы «Грация и пластика»:

Программа «Грация и пластика» включает в себя текущую и промежуточную аттестацию учащихся. Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях, контрольных занятиях, зачетах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий и зачетов.

Для аттестации учащихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

2. Учебно-тематический план.

1 год обучения.

Название разделов, тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Знакомство с дисциплиной «Грация и пластика». Построение: Поклон-приветствие; основные позиции ног, рук, головы, корпуса; наклоны головы, вращения кистей рук, плечевых суставов.	1	0,5	0.5
2. Инструктаж по т/б: правила поведения в классе хореографии, санитарно-гигиенические нормы, форма для занятий, внешний вид.	1	0,5	0,5
3. Построение. Плие деми и грант. Полу пальцы по 6-й	1	-	1
4. Пространственные построения в линии; синхронность передвижения.	1	-	1
5. Разучивание движений соответственно замыслу танца, отработка движений.	1	-	1
6. Соединение танцевальных элементов, движений в комбинации; чёткость исполнения.	1	-	1
7. Определение ракурса из центра зала на сцену, схема перемещений.	1	-	1
8. Последовательный показ и разучивание танцевальных комбинаций.	1	-	1
9. Разучивание и отработка отдельных, более трудных			

элементов.	1	-	1
10. Отработка графической точности рисунка всех комбинаций и отдельных поз.	1	-	1
11. Отработка музыкальности исполнения и полной синхронности музыки и танцевальных движений.	1	-	1
12. Определение главных связующих движений, важнейших по значению, технической сложности и силе выразительности.	1	-	1
13. Разработка и постановка танца по задуманной тематике, единство исполнения, чистоты рисунка.	1	-	1
14. Соблюдение общего рисунка танца, постановка массовых частей танца.	1	-	1
15. Соединение движений в общую композицию, исполнение в унисон.	1	-	1
16. Работа над хореографическим текстом, показ текста с разъяснением актёрских задач.	1	-	1
17. Отработка отдельных частей танца и целиком.	1	-	1
18. Развитие действия или ступень нарастания: развитие характеров действующих лиц, их устремлений через стилизованную форму движения.	1	-	1
19. Создание хореографической формы на основе музыкального материала, его характера; выразительность танцевальных средств; пространственные рисунки построения.	1	-	1
20. Развитие действия и ступени его нарастания из развития сюжета, характера танца; разучивание танцевальных элементов.	1	-	1
21. Развитие степени эмоционально-смысловой наполненности танца через определённые танцевальные движения в контакте с партнёром.	1	-	1
22. Построение различных танцевальных текстов и рисунков на заданную мелодию.	1	-	1
23. Изменение ракурса танцевальных движений с изменением выразительности движения.	1	-	1
24. Отработка точности исполнения и синхронности движений, ровность линий.	1	-	1
25. Симметрия движений, смена темпо-ритма, элевация тела, равновесие.	1	-	1
26. Методика танцевальных поз, положений тела; грациозность исполнения танцевальных комбинаций.	1	-	1
27. Постановка танца на заданную тему; разводка на площадке текста-орнамента.	1	-	1
28. Логика поведения на сцене и смысловые задачи, конкретные действия, способствующие раскрытию и выражению этих задач.	1	-	1
29. Технические средства танца, различные приёмы передачи выражения сюжетной линии танца.	1	-	1
30. Раскрытие содержание, сюжета и характера героев			

через танцевальную пластику.	1	-	1
31. . Создание композиции танца на основе преломления (стилизации) первоисточника, сохраняя стиль и характер.	1	-	1
32. Связка соотношений между экспозицией, завязкой, ступеням и перед кульминацией, самой кульминацией и развязкой.	1	1	1
33. Разнообразные движения в композиции танца, их логическое соотношение с текстом-орнаментом.	1	-	1
Итого:	33	1	32
Всего:	33		

Учебно тематический план
2 год обучения.

Содержание тем разделов	Количество часов		
	Всего	теория	Практика
1. Построение. Поклон приветствие; основные позиции ног, рук головы, корпуса; наклоны головы, вращения кистей рук , плечевых суставов.	1	0,5	0,5
2. Инструктаж по т/б: правила поведения в классе хореографии, санитарно-гигиенические нормы, форма для занятий, внешний вид.	1	0,5	0,5
3. Построение. Плие деми и гран; полу пальцы по 6-ой п., вращения кулачков; простой шаг, марш; ритмические хлопки.	1	-	1
4. Построение. Методика. Батман тандю вперёд, в сторону, назад; позиции рук в народном характере; шаг-бег; наклоны корпуса.	2	0,5	1,5
5. Построение. Методика. Батман тандю с плие, пассе партер; пружинка; упражнения на пластику-волна, развороты корпуса право-влево.	2	0,5	1,5
6. Построение. Релеве по позициям, батман жете, с плие, «корзинка», ритмические хлопки.	2	0,5	1,5
7. Построение. Гран плие, переходы по 2-ой позиции, полуповороты с рукой.	2	0,5	1,5
8. Построение. Методика. Батман жете с плие, пассе по 6-ой позиции, «стульчик», упражнения на гибкость-прогибы корпуса.	2	0,5	1,5
9. Построение. Развороты бедра на пассе, шаг польки, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	2	-	2
10. Построение. Движения на координацию, устойчивость корпуса.	2	-	2
11. Построение. Методика. Сильные упражнения на укрепление мышц рук, наклоны и вращения корпуса, простые прыжки; движения в	2	0,5	1,5

современном стиле.			
12. Построения. Методика. «Винтик» по 6-ой п., приставной шаг в сторону в народном стиле.	2	0,5	1,5
13. Построение. Приставные шаги вперёд-назад, с продвижением, шаги с каблук, «топотушки» по 6-ой п.	2	-	2
14. Построение. Упражнение «часы» и вращения по кругу бёдрами, прыжки ноги врозь-в месте; «звёздочка»; ритмические хлопки на заданную мелодию.	1	-	1
15. Построение. Методика. Подготовка к «верёвочке», приставной шаг с пятки, повороты по четвертям.	2	0,5	1,5
16. Построение. Методика. Пассе партер, переходы через плие с ноги на ногу, упражнения на координацию.	2	0,5	1,5
17. Построение. Методика. «Гармошка», повороты с хлопками, релее поочерёдно, танцевальные движения с пластическими элементами.	2	0,5	1,5
18. Построение. Упражнения из гимнастики на полу: растяжки, наклоны корпуса к ногам, «лодочка»; прыжки по позициям.	2	-	2
19. Построение. Методика. Припадание, движение в сторону; приставные шаги с бедром и от бедра; бег с отбрасыванием ног.	1	0,5	0,5
20. Построение. «Пружинка», махи ногами на 45° с шага; упражнения на укрепления мышц спины, «мостик», движения на пластику.	1	-	1
Итого:	34	6	28
Всего:	34		

**Учебно тематический план.
3 год обучения.**

Название разделов, тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Знакомство с дисциплиной «Грация и пластика». Построение: Поклон-приветствие; основные позиции ног, рук, головы, корпуса; наклоны головы, вращения кистей рук, плечевых суставов.	1	0,5	0,5
2. Инструктаж по т/б: правила поведения в классе хореографии, санитарно-гигиенические нормы, форма для занятий, внешний вид.	1	0,5	0,5
3. Методика. Экспозиция. Расположение на площадке.	1	-	1
4. Пространственные построения в линии; синхронность передвижения.	1	-	-

5. Разучивание движений соответственно замыслу танца, отработка движений.	1	-	1
6. Соединение танцевальных элементов, движений в комбинации; чёткость исполнения.	1	-	1
7. Постановка танца на заданную тему.	1	-	1
8. Отработка точности движения танца ровность линии.	1	-	1
9. Разучивание и отработка отдельных, более трудных элементов.	1	-	1
10. Отработка графической точности рисунка всех комбинаций и отдельных поз.	1	-	1
11. Отработка музыкальности исполнения и полной синхронности музыки и танцевальных движений.	1	-	1
12. Определение главных связующих движений, важнейших по значению, технической сложности и силе выразительности.	1	0,5	0,5
13. Разнообразные движения исполнения танца.	1	-	1
14. Соблюдение общего рисунка танца, постановка массовых частей танца.	1	-	1
15. Соединение движений в общую композицию, исполнение в унисон.	1	-	1
16. Работа над хореографическим текстом, показ текста с разъяснением актёрских задач.	1	-	1
17. Отработка отдельных частей танца и целиком.	1	-	1
18. Движения всех участников в точно намеченных ракурсах на определенный музыкальный размер.	1	-	1
19. Создание хореографической формы на основе музыкального материала, его характера; выразительность танцевальных средств; пространственные рисунки построения.	1	-	1
20. Развитие действия и ступени его нарастания из развития сюжета, характера танца; разучивание танцевальных элементов.	1	-	1
21. Развитие степени эмоционально-смысловой наполненности танца через определённые танцевальные движения в контакте с партнёром.	1	-	1
22. Построение различных танцевальных текстов и			

рисунков на заданную мелодию.	1	-	1
23. Изменение ракурса танцевальных движений с изменением выразительности движения.	1	-	1
24. Отработка точности исполнения и синхронности движений, ровность линий.	1	-	1
25. Симметрия движений, смена темпо-ритма, элевация тела, равновесие.	1	-	1
26. Методика танцевальных поз, положений тела; грациозность исполнения танцевальных комбинаций.	1	-	1
27. Постановка танца на заданную тему; разводка на площадке текста-орнамента.	1	-	1
28. Логика поведения на сцене и смысловые задачи, конкретные действия, способствующие раскрытию и выражению этих задач.	1	-	1
29. Технические средства танца, различные приёмы передачи выражения сюжетной линии танца.	1	-	1
30. Раскрытие содержание, сюжета и характера героев через танцевальную пластику.	1	-	1
31. Создание композиции танца на основе преломления (стилизации) первоисточника, сохраняя стиль и характер.	1	-	1
32. Связка соотношений между экспозицией, завязкой, ступеням и перед кульминацией, самой кульминацией и развязкой.	1	-	1
33. Разнообразные движения в композиции танца, их логическое соотношение с текстом-орнаментом.	1	-	1
34. Выявление творческой выдумки, фантазии, навык сочинительства на заданную мелодию из знакомых движений.	1	-	1
Итого:	34	1,5	32,5
Всего:	34		

Содержание программы 1 года обучения.

1. Организационное (вводное) занятие: знакомство с понятием «ритмика»; инструктаж по технике безопасности во время занятий, правила поведения в классе и межличностные отношения; соблюдение санитарно-гигиенических норм; наличие тренировочной формы;

- опрятный внешний вид.
2. Разминка: знакомство с некоторой терминологией и основами исполнения элементов и движений; постановка корпуса, устойчивость; положение рук, ног, головы.
 3. Основы двигательной структуры: развивающие и прикладные упражнения, разнообразные по форме и двигательной структуре - упражнения на координацию, из гимнастики, аэробики, пластики; танцевальные элементы и движения, комбинации; композиционные пространственные рисунки-построения из различных танцевальных направлений; отработка точности, чёткости, синхронности исполнения; формирование межличностных отношений.
 4. Импровизация: через игровой метод придумывать и сочинять на заданный и знакомый материал под музыку различные композиции, игры; проявление выдумки, фантазии; развитие творческих способностей.
 5. Релаксация: динамическая и статическая релаксация - уравнивание мышечной и нервной системы, снятие напряжения; восстановление дыхания через концентрацию тела и рас
 6. концентрацию сознания и наоборот: через концентрацию сознания и рас концентрацию тела.
 7. Итоговое занятие: подведение итогов физической и творческой активности, функциональной работоспособности мышц; умение ориентироваться в пространстве; коммуникабельность.

Содержание программы 2 года обучения.

1. Организационное занятие: инструктаж по т/б; правила поведения; соблюдение санитарно-гигиенических норм: тренировочная форма, опрятный внешний вид.
2. Разминка: освоение элементов, упражнений, движений из различных танцевальных направлений, приёмов; из гимнастики, аэробики, пластики на развитие связок, мышц, гибкости, координации, усилий, ловкости, устойчивости; умение распределять мышечную нагрузку; развитие опорно-двигательного аппарата.
3. Основы двигательной структуры: развивающие и прикладные упражнения; умение выражать в движении и пластике характер музыки, динамики, ритм; усложнение техники движений, элементов, упражнений: повороты корпуса; притопы; приставные, переменные шаги в комбинациях; наклоны; подъём ног; приседания; переходы с ноги на ногу; галопы, бег в различных направлениях; работа в парах; упражнения на гибкость, пластичность; знакомство с характером плясовых движений; вращения; различные смены рисунков в пространственных построениях.
4. Импровизация: проявление самостоятельности; творческого мышления; умение приспосабливаться к различным ситуациям; приобретение навыков составления движений и комбинаций в логической последовательности, коммуникабельности, дружеских взаимоотношений, преодоление стеснения, навык самоанализа.
5. Релаксация: статическая релаксация - уравнивание мышечной и нервной системы; снятие напряжения; восстановление дыхания через концентрацию тела и расконцентрацию сознания и наоборот: через концентрацию сознания и расконцентрацию тела.
6. Итоговое занятие: подведение итогов физической активности, функциональной возможности работоспособности мышц; творческой выдумки, фантазии; согласованности в действии всех исполнителей; самоконтроль.

Содержание программы 3 года обучения.

1. Организационное занятие: инструктаж по т/б, санитарно-гигиенические нормы, правила поведения, опрятный внешний вид.
2. Разминка: освоение элементов ритмопластики, гимнастики, более сложных танцевальных элементов, движений; увеличение нагрузки; соединение техники, пластики и музыкальное воплощение движений; комплексный подход к раскрепощению своего тела, развитие естественной грации; снижение психофизического напряжения посредством релаксации под музыку.
3. Основы двигательной структуры: переход от простых движений к более сложным с различным темпоритмом и динамикой; соединение гимнастических упражнений и элементов с разнообразными танцевальными движениями на все группы мышц, на координацию, память, внимание, ловкость, находчивость; умение ярко передавать и качественно исполнять движения;
4. Импровизация: умение соединять различные элементы и движения в комбинации соответственно заданному ритму, музыке, характеру; проявление индивидуальных навыков, выдумки, фантазии; навыки самоанализа, адекватной оценки и самооценки; уважительное отношение друг к другу, взаимопомощь.
5. Релаксация: статическая релаксация - уравнивание мышечной и нервной системы; снятие напряжения; восстановление дыхания через концентрацию и рас концентрацию тела и сознания.
6. Итоговое занятие: подведение итогов физической активности, эмоционального состояния обучающихся; умение работать коллективно и самостоятельно.

Этапы педагогического контроля 1 года обучения.

Вид контроля	Цели и задачи	Содержание	Форма	Критерии	Оценочный критерий
Предварительный - сентябрь	Определить начальный уровень физической подготовки и психомоторного развития, музыкального слуха, танцевальных данных.	Освоение основных понятий; подготовка опорно-двигательного и мышечного аппарата; развитие чувства ритма, такта; умение ходить, бегать, прыгать, скакать; выполнять галоп,	Собеседование	Внимание, степень запоминания, чувство ритма, координация, ориентирование в прост	2-4 балла

		пружинящие движения, повороты, координировать движения вправо-влево.		ранстве.	
Текущий – ноябрь	Определить умение ритмично двигаться, выполнять правильно элементы и движения совместно со сверстниками – синхронно.	Точно начинать движение после вступления; передавать хлопками ритмический рисунок; выполнять спокойный шаг с подъёмом ног, подскоки, шаги, повороты корпуса, наклоны, разнообразные прыжки; уметь строить круг, расширять, сужать; ритмически хлопать, выполнять упражнения на гибкость; вращения.	Диагностика	Память; чёткость точность исполнения движений; слитность движений музыки; чувство партнёрства	5 - 7 баллов
Итоговый – май.	Определить уровень усвоения и качество исполнения учебного материала.	Правильное и точное выполнение тренировочных комбинаций, соблюдение темпа музыки умение отвечать на него движением выполнять чётко поставленные задачи; ритмически хлопки, переменные приставные шаги приседания, пружинистые упражнения, шаги пространственные рисунки-построения: воротца, до-за-до т.д., повороты по рукам и вокруг себя, движения и	Диагностика	Музыкальность, ритмичность, синхронность, чёткость исполнения, выдумка, фантазия.	8-10 баллов.

		аэробики, упражнения и гимнастики: растяжки, мостики на гибкость и т.п. фрагментарная импровизация.			
--	--	---	--	--	--

Этапы педагогического контроля 2 год обучения.

Вид контроля	Цели и задачи	Содержание	Форма	Критерии	Оценочный критерий
Текущий - ноябрь, декабрь.	Определить уровень запоминания, умение передавать в движении ритмы в соответствии с характером музыки, умение перестраивать в пространстве.	Развитие музыкально-ритмических навыков; комплексный подход к раскрепощению своего тела, развитие естественной грации; исполнение различных движений и элементов в более быстром темпе; точное исполнение упражнений, развивающих стопу, голень, различные переходы с вращениями, приседаниями, подъёмом ног, разнообразные прыжки, элементы на координацию, гибкость, эластичность мышц; пространственное освоение в танцевальных комбинациях.	Диагностическое исследование	Техника исполнения элементов и движений; ориентирование в пространстве; правильная осанка; музыкальность.	5 - 7 баллов
Итоговый - май.	Определить уровень	Увеличение и усложнение	Диагностическое	Точность и самостоятельность	8-10 баллов.

	выполнения движений; умение ритмично и синхронно двигаться в такт музыке; воспитание воли и терпения через многократность повторений; преодоление внутренних комплексов.	нагрузки на мышцы и опорно-двигательный аппарат; упражнения на укрепление брюшного пресса, связок; разнообразные силовые упражнения, отжимания, растяжки; движения из аэробики, гимнастики на устойчивость, пластичность, гибкость; пространственные рисунки - построения в танцевальных комбинациях.	исследование	ость вступления и окончания движений и комбинаций в музыку; техничность и слитность исполнения; выразительность.	
--	--	---	--------------	--	--

Этапы педагогического контроля 3 год обучения.

Вид контроля	Цели и задачи	Содержание	Форма	Критерии	Оценочный критерий
Текущий - декабрь.	Определить усвоение более сложных общеразвивающих и прикладных упражнений, умение быстро ориентироваться в пространстве, выразительно с творческим подходом исполнять движения, комбинации и композиции.	Правильное исполнение движений, ритмических рисунков; определение характера и динамических оттенков в музыке и движении; максимальная сосредоточенность и внимание; преодоление комплексов, раскрытие творческой индивидуальности, формирование культуры поведения.	Диагностическое исследование	Координация; слитность музыки, движения и эмоциональность; чувство партнёрства, ансамбля.	5 - 7 баллов
Итоговый	Определить	Освоение	Диагностич	Грамотность	8-10 баллов.

- май.	качество двигательной структуры и завершённости исполнения, умение коллективной работы; проявление творческой активности.	пространственных рисунков-построений; приобретение навыков составления упражнений и движений в логической последовательности; чёткость и точность исполнения; преодоление трудностей; взаимопомощь; навыки сравнительного анализа.	еское исследование	исполнения; пластичность; слитность музыки и движения; выразительность; творческая активность.	
--------	---	--	--------------------	--	--

Оценочный критерий 1 года обучения:

2-4 балла: **низкий уровень (Н)** - невнимательность; нет старания; не соблюдается ритмический рисунок; слабая координация, разрозненность движений; отсутствие музыкального слуха.

5-7 баллов: **средний уровень (С)** - допущение небольших ошибок в координации, движениях; правильное исполнение движений; точность; чувство ритма; выразительность.

8-10 баллов: **высокий уровень (В)** - умение чётко, точно, слитно выполнять все упражнения и движения, правильная координация; умение ориентироваться в пространстве.

Оценочный критерий 2 года обучения:

5-7 баллов: **средний уровень(С)** — небольшие ошибки: с первого раза не могут музыкально начать движение; нечёткое выполнение элементов; неточная координация; соответствие движений, комбинаций и музыки; пластичность; соблюдение пространственных рисунков-построений; выразительное и эмоциональное исполнение.

8-10 баллов: **высокий уровень(В)** - умение точно, чётко, синхронно двигаться; правильно исполнять элементы и движения; хорошая координация; соответствие движения и музыки; артистичность; проявление творческой фантазии, выдумки

Оценочный критерий 3 года обучения:

5-7 баллов: **средний уровень (С)** — наличие небольших ошибок; нечёткая координация; скованность движений; ритмичность, музыкальный слух, соблюдение пространственных перестроений; слитность музыки и движения, точность исполнения, выразительность.

8-10 баллов: **высокий уровень(В)**- техничность и чёткость, синхронность и законченность

в коллективном исполнении; свободное ориентирование в пространстве; индивидуальное творческое мышление, артистичность.

Условия реализации программы.

Материально –техническоеобеспечениепрограммы «Грация и пластика»:

- музыкальный центр;
- диски, кассеты с музыкальным материалом;
- костюмы для выступлений;
- хореографический, актовый зал (либо спортивный) зал

Занятия проводятся в специально предназначенном классе- класс хореографии. Два раза в год проводится инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Обучающиеся должны быть одеты в тренировочную форму, соответствующую стилю занятий; иметь мягкую обувь: чешки, кеды и т.д.; иметь опрятный внешний вид.

Список литературы.

Нормативная база:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании», в Российской Федерации
2. Концепция модернизации дополнительного образования 2011-2015г.г.
- 3.Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). СанПин 2.1.3.2630-10., М, Министерство здравоохранения РФ, 2014г.
4. Т.В.Болотина. Конвенция о правах ребёнка и законодательство РФ в вопросах, ответах и комментариях, М., ЦГЛ АПК и ПРО, 2003.
- 5.Л.Г.Дюдьева. Дополнительная образовательная программа: структура, содержание, технология разработки. Методические рекомендации. Сыктывкар, 2014.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. А.И.Буренина. // Ритмическая мозаика. СПб, 2014 г.
- 2.А. Ларченко Какой быть программе нравственного воспитания детей в системе дополнительного образования? // Внешкольник, 2010, №9.
- 3.Б.Ш.Мухидинова. Приобщение школьников к творчеству. Из опыта работы. М: Просвещение, 2011 год.
4. А.Я. Ваганова. «Основы классического танца».С.-Пб, 2012 .
- 5.Н.К.Смирнов, М.В.Аносова. Здоровье сберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. А.Я. Ваганова. «Основы классического танца».С.-Пб, 2012 .
6. Педагогический контроль в дополнительном образовании. // Бюллетень, 2009.
7. Д. Ливанов.. Система дополнительного образования детей. // Дополнительное образование, 2014, №1.
- 8.Журнал «Начальная школа» № 5-6 2007г., № 7-8 2009г
- 9.К.С.Станиславский. Моя жизнь в искусстве /К.С.Станиславский. -М., 2009.
- 10.Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2011г.
- 11.О.А.Степанова. Игровые оздоровительные технологии.
12. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2010 год.