****

**Пояснительная записка**

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Творчество, его формирование и развитие - одна из интереснейших и таинственных проблем, привлекающая внимание исследователей разных специальностей. Изучение этой проблемы актуально в связи с тем, что главное условие прогрессивного развития общества - человек, способный к творческому созиданию.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания. В этом единстве заключена сила его эстетического, нравственного воздействия. Только в ходе развития творческих способностей начинается подлинное эстетическое воспитание. Воспитание потребности в творчестве, умение творить по законам красоты - это та сторона эстетического воспитания, которая связана с формированием мировоззрения и с воспитанием нравственных норм.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

 Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

 Танец, как и любой другой вид искусства, имеет свой выразительный язык, который в силу образной условности органично сочетается с условным языком музыки. Восприятие музыки в танец активно, что побуждает к танцевальному действию.

Программа предназначена для преподавания основ хореографического искусства в режиме внеурочных занятий. Программа является основой занятий кружка. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение.
Программа кружка направлена на развитие творческих способностей ребёнка в области познания искусства танца.

Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

**Цель кружка:**

Формирование духовно богатой, гуманистически ориентированной, развитой, творческой личности средствами танцевального искусства.

**Задачи:**

* Укрепить здоровье воспитанников;
* Совершенствовать психомоторные функции воспитанников;
* Развить творческие и созидательные способности воспитанников.

**Программа ориентирована на:**

* совершенствование исполнительских способностей;
* развитие мышления;
* расширение кругозора;
* привитие общей и музыкальной культуры.

**Формы работы:**

* обучающее занятие;
* тренировочное занятие;
* коллективно – творческое занятие;
* неформальные мероприятия (посещение культурных мероприятий).

Планируемые результаты

* Развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности умение преодолевать трудности;
* Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности;
* Развитие самостоятельности при выполнении разнообразных заданий;
* Развитие творческой активности;
* Уметь работать в коллективе и индивидуально;
* Знать основы исполнения танцевальных движений, комбинаций;
* Уметь самостоятельно готовиться к занятию, разогреваться, выполнять разминку;
* Уметь двигаться в соответствии с темпом и ритмом музыки;
* Уметь исполнять танцевальные элементы и комбинации под музыку;
* Уметь применять полученные знания и навыки на практике.

Оценка результативности программы для промежуточной аттестации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| Точное повторение ритмических рисунков. Четкая и точная ходьба под музыку. Достаточная гибкость тела. | Не совсем точное повторение ритмических рисунков. Не совсем четкая ходьба под музыку. Достаточная гибкость тела. | Неточное повторение ритмических рисунков. Нечеткая и неточная ходьба под музыку. Недостаточная гибкость тела. |

**Тематическое планирование кружка «Robesta»**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование разделов, темы | Количество часов |
| 1. Вводное занятие
 | 4 |
| 1. Упражнение на ритм и темп
 | 11 |
| 1. Общефизическая подготовка
 | 8 |
| 1. Упражнения для отдельных групп мышц
 | 18 |
| 1. Развитие опорно-двигательного аппарата, выворотности.
 | 8 |
| 1. Координация. Растяжка.
 | 3 |
| Всего | 52 |

**Содержание программы кружка «Robesta»**

1. Ознакомление с инструкцией по ТБ; с инструкцией по пожарной безопасности; с правилами поведения на занятии; с образовательной программой.

2. Изучение соотношения резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением; ускорения и замедления темпа движения при неизменном музыкальном темпе; соотношения характеров музыки и движения.

3. Общефизическая подготовка. Изучение техники положений, выполнения простейших движений с нужным количеством повторов; техники выполнения ОРУ; развития выносливости и терпения.

4. Упражнения для отдельных групп мышц. Изучение упражнений для мышц шеи: наклоны и повороты головы; круги полукруги головой. Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов: круговые движения плечами; поднимание и опускание плеч, поочередное, совместное; поднимание и опускание плеч с круговыми и полукруговыми движениями. Упражнения для исправления осанки и для мышц рук: упражнения для пальцев и кистей; круговые движения рук, совместное и поочередное; «удары» руками в разные стороны; «стойка» в исходном положении. Упражнения для мышц туловища и развитие гибкости позвоночника: наклоны туловища во все стороны и круговые движения; различные повороты туловища; скручивания; наклоны и повороты с различным положением рук и ног; упражнения с различной динамикой; круговые движения. Упражнения для мышц ног и подвижности тазобедренных суставов: шаги, ходьба, бег и прыжки на месте; шаги, ходьба, бег и прыжки вокруг себя и со смещением в стороны; отставление ног на всю ступню, на носок в разные стороны; поднятие прямых и согнутых ног; круговые движения в тазобедренном суставе; растягивание мышц. Упражнения общего воздействия (упражнения для мышц всего тела): упражнения из различных исходных положений: в седе, в положениях лежа на животе и на спине, в стойках на коленях и в упоре; упражнения на координацию; комбинирование простых упражнений; комбинирование простых упражнений с учетом и статического, и динамического сокращения мышц.

5. Развитие опорно-двигательного аппарата, выворотности. Ознакомление с понятиями и техникой исполнения танцевальных упражнений: шагов, прыжков, ходов, переходов, поворотов, позировок, их комбинирование и сочетание. Изучение простых упражнений на основе бальной хореографии: переходов на основе шагов, прыжков, поворотов.

6. Изучение танцевальных упражнений на растяжку, на осанку, на внимательность. Развитие навыков координации движений.

**Календарно-тематическое планирование танцевального кружка «Robesta» (младшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Форма занятия | Элементы содержания | Дата проведения | Примечание  |
| По плану | По факту |
| Раздел I. Введение |
| 1. | Вводное занятие | Беседа | Ознакомление:- с инструкцией по ТБ. | 03.12 |  |  |
| 2. | Вводное занятие | Беседа | Ознакомление:-с инструкцией по пожарной безопасности. | 05.12 |  |  |
| 3. | Вводное занятие | Беседа | Ознакомление:- с правилами поведения на занятии. | 10.12 |  |  |
| 4. | Вводное занятие | Беседа | Ознакомление:- с образовательной программой.  | 12.12 |  |  |
| Раздел II. Упражнения на ритм и темп |
| 5. | Изучение основных упражнений | Практическое занятие | соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением. | 17.12 |  |  |
| 6. | Изучение основных упражнений | Практическое занятие | соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением. | 19.12 |  |  |
| 7. | Изучение основных упражнений | Практическое занятие | соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением. | 24.12 |  |  |
| 8. | Изучение основных упражнений | Занятие повторения | соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением | 26.12 |  |  |
| 9. | Изучение основных упражнений | Практическое занятие | соотношение характеров музыки и движения | 31.12 |  |  |
| 10. | Изучение основных упражнений | Практическое занятие | соотношение характеров музыки и движения | 02.01 |  |  |
| 11. | Изучение основных упражнений | Практическое занятие | соотношение характеров музыки и движения | 07.01 |  |  |
| 12. | Изучение основных упражнений | Занятие повторения | соотношение характеров музыки и движения | 09.01 |  |  |
| 13. | Изучение основных упражнений | Практическое занятие | Ускорение и замедление темпа движения при неизменном музыкальном темпе | 14.01 |  |  |
| 14. | Изучение основных упражнений | Практическое занятие | Ускорение и замедление темпа движения при неизменном музыкальном темпе | 16.01 |  |  |
| 15. | Изучение основных упражнений | Занятие повторения | Ускорение и замедление темпа движения при неизменном музыкальном темпе | 21.01 |  |  |
| Раздел III. Общефизическая подготовка |
| 16. | Общефизическая подготовка | Практическое занятие | Изучение техники положений, выполнение простейших движений с нужным количеством поворотов | 23.01 |  |  |
| 17. | Общефизическая подготовка | Практическое занятие | Изучение техники положений, выполнение простейших движений с нужным количеством поворотов | 28.01 |  |  |
| 18. | Общефизическая подготовка | Занятие повторения | Изучение техники положений, выполнение простейших движений с нужным количеством поворотов | 30.01 |  |  |
| 19. | Общефизическая подготовка | Практическое занятие | Изучение техники выполнения общеразвивающих упражнений | 04.02 |  |  |
| 20. | Общефизическая подготовка | Занятие повторения | Изучение техники выполнения общеразвивающих упражнений | 06.02 |  |  |
| 21. | Общефизическая подготовка | Практическое занятие | Развитие выносливости и терпения | 11.02 |  |  |
| 22. | Общефизическая подготовка | Практическое занятие | Развитие выносливости и терпения | 13.02 |  |  |
| 23. | Общефизическая подготовка | Занятие повторения | Развитие выносливости и терпения | 18.02 |  |  |
| Раздел IV. Упражнения для отдельных групп мышц |
| 24. | Изучение упражнений для мышц шеи | Практическое занятие | Наклоны и повороты головы, круги, полукруги головой | 20.02 |  |  |
| 25. | Изучение упражнений для мышц шеи мышц | Занятие повторения | Наклоны и повороты головы, круги, полукруги головой | 25.02 |  |  |
| 26. | Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов | Практическое занятие | Круговые движения плечами, поднимание и опускание плеч, поочередное совместное, поднимание и опускание плеч с круговыми и полукруговыми движениями | 27.02 |  |  |
| 27. | Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов | Занятие повторения | Круговые движения плечами, поднимание и опускание плеч, поочередное совместное, поднимание и опускание плеч с круговыми и полукруговыми движениями | 04.03 |  |  |
| 28. | Упражнения для исправления осанки и для мышц рук | Практическое занятие | Упражнения для пальцев и кистей, круговые движения рук, совместное, поочередное | 06.03 |  |  |
| 29. | Упражнения для исправления осанки и для мышц рук | Занятие повторения | Упражнения для пальцев и кистей, круговые движения рук, совместное, поочередное | 11.03 |  |  |
| 30. | Упражнения для исправления осанки и для мышц рук | Практическое занятие | «Удары» руками в разные стороны, «стойка» в исходном положении. | 13.03 |  |  |
| 31. | Упражнения для исправления осанки и для мышц рук | Занятие повторения | «Удары» руками в разные стороны, «стойка» в исходном положении. | 18.03 |  |  |
| 32. | Упражнения для мышц туловища и развитие гибкости позвоночника | Практическое занятие | Наклоны туловища во все стороны и круговые движения, различные повороты туловища, скручивание | 20.03 |  |  |
| 33. | Упражнения для мышц туловища и развитие гибкости позвоночника | Занятие повторения | Наклоны туловища во все стороны и круговые движения, различные повороты туловища, скручивание | 25.03 |  |  |
| 34. | Упражнения для мышц туловища и развитие гибкости позвоночника | Практическое занятие | Наклоны и повороты с различным положением рук и ног, упражнения с различной динамикой, круговые движения | 27.03 |  |  |
| 35. | Упражнения для мышц туловища и развитие гибкости позвоночника | Занятие повторения | Наклоны и повороты с различным положением рук и ног, упражнения с различной динамикой, круговые движения | 01.04 |  |  |
| 36. | Упражнения для мышц ног и подвижности тазобедренных суставов | Практическое занятие | Шаги, бег, ходьба и прыжки: на месте, вокруг себя и со смещением в стороны, отставление ног на всю ступню, на носок в разные стороны | 03.04 |  |  |
| 37. | Упражнения для мышц ног и подвижности тазобедренных суставов | Занятие повторения | Шаги, бег, ходьба и прыжки: на месте, вокруг себя и со смещением в стороны, отставление ног на всю ступню, на носок в разные стороны | 08.04 |  |  |
| 38. | Упражнения общего воздействия | Практическое занятие | Изучение упражнений из различных исходных положений: в седе, в положениях лежа на животе и на спине, в стойках на коленях и в упоре | 10.04 |  |  |
| 39. | Упражнения общего воздействия | Занятие повторения | Изучение упражнений из различных исходных положений: в седе, в положениях лежа на животе и на спине, в стойках на коленях и в упоре | 15.04 |  |  |
| 40. | Упражнения общего воздействия | Практическое занятие | Изучение упражнений на координацию, комбинирование простых упражнений | 17.04 |  |  |
| 41. | Упражнения общего воздействия | Занятие повторения | Изучение упражнений на координацию, комбинирование простых упражнений | 22.04 |  |  |
| Раздел V. Развитие опорно-двигательного аппарата, выворотности |
| 42. | Развитие опорно-двигательного аппарата, выворотности | Практическое занятие | Ознакомление с понятиями и техникой исполнения танцевальных упражнений: шагов, прыжков, ходов, переходов, поворотов, позировок, их комбинирование и сочетание | 24.04 |  |  |
| 43. | Развитие опорно-двигательного аппарата, выворотности | Практическое занятие | Ознакомление с понятиями и техникой исполнения танцевальных упражнений: шагов, прыжков, ходов, переходов, поворотов, позировок, их комбинирование и сочетание | 29.04 |  |  |
| 44. | Развитие опорно-двигательного аппарата, выворотности | Практическое занятие | Ознакомление с понятиями и техникой исполнения танцевальных упражнений: шагов, прыжков, ходов, переходов, поворотов, позировок, их комбинирование и сочетание | 01.05 |  |  |
| 45. | Развитие опорно-двигательного аппарата, выворотности | Занятие повторения | Ознакомление с понятиями и техникой исполнения танцевальных упражнений: шагов, прыжков, ходов, переходов, поворотов, позировок, их комбинирование и сочетание | 06.05 |  |  |
| 46. | Развитие опорно-двигательного аппарата, выворотности | Практическое занятие | Изучение простых упражнений на основе бальной хореографии: переходов на основе шагов, прыжков, поворотов.  | 08.05 |  |  |
| 47. | Развитие опорно-двигательного аппарата, выворотности | Практическое занятие | Изучение простых упражнений на основе бальной хореографии: переходов на основе шагов, прыжков, поворотов.  | 13.05 |  |  |
| 48. | Развитие опорно-двигательного аппарата, выворотности | Практическое занятие | Изучение простых упражнений на основе бальной хореографии: переходов на основе шагов, прыжков, поворотов.  | 15.05 |  |  |
| 49. | Развитие опорно-двигательного аппарата, выворотности | Занятие повторения | Изучение простых упражнений на основе бальной хореографии: переходов на основе шагов, прыжков, поворотов.  | 20.05 |  |  |
| Раздел VI. Координация, растяжка |
| 50. | Координация, растяжка | Практическое занятие | Изучение танцевальных упражнений на растяжку, на осанку, на внимательность. Развитие навыков координации движений.  | 22.05 |  |  |
| 51. | Координация, растяжка | Практическое занятие | Изучение танцевальных упражнений на растяжку, на осанку, на внимательность. Развитие навыков координации движений. | 27.05 |  |  |
| 52. | Координация, растяжка | Занятие повторения | Изучение танцевальных упражнений на растяжку, на осанку, на внимательность. Развитие навыков координации движений.  | 29.05 |  |  |