**Пояснительная записка**

 Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Грация» для обучающихся 5-7 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО ЧОУ Школы «Экология и Диалектика» на 2015-2020 г.г.в соответствии с ФГОС ООО.

 Проблема построения модели образовательного процесса на основе многовековых традиций русского народа, его богатейшего культурного наследия, в частности, народной танцевальной музыки, является в настоящее время особенно актуальной.

 К сожалению, в последнее время сложилась такая ситуация, что музыкальное искусство под влиянием активного вторжения рыночных механизмов встало на путь примитивизации и коммерциализации. Ребёнок начинает принимать за музыку произведение народных исполнителей, чьё «искусство» ограничивается незамысловатыми мелодиями, избитыми ритмами. Его уже в раннем возрасте программируют на одностороннее, упрощённое миросозерцание. Избежать этой ситуации можно, если музыкальное воспитание детей осуществлять с опорой на традиции народной музыки и танцевального искусства. Входя в мир народной музыки и танцев, ребёнок подсознательно ощутит в себе «зов предков». Характерные для русской народной культуры звуки, тембры, орнаменты, движения, мелодии «пронизывают его насквозь». Ребёнок осознаёт себя неотъемлемой частью своего общества, своей культуры. Доступность народных танцев, привлекательность и лёгкость движений принесут детям радость, создадут предпосылки для дальнейших занятий музыкой и танцами, сформируют интерес к познанию мира танца в разных его проявлениях.

**Цели и задачи курса**

* Научить детей осмысленному пониманию классической и современной хореографии
* Поддержание физической формы через упражнения разминки и партерной гимнастики
* Знание канонов классического танца (постановка корпуса, ног, рук, головы, позиции ног и рук, положения корпуса).
* Формирование навыков правильного выполнения движений (индивидуально и в ансамбле), включенных в изучение данной программы.
* Достичь гармоничного развития физических, музыкальных и эмоциональных данных учащихся
* Научить ребенка сознательно распоряжаться телом
* Понимать каждое движение в его простейших элементах и сложной их координации
* Привить музыкальность тесно связанную со смыслом танцевального движения
* Раскрепостить психо-физику ребенка через музыку и пластику и уметь применять полученные навыки в жизни.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

***Обучающийся научится:***

* единым требованиям о правилах поведения в хореографическом классе, на сцене и в других помещениях;
* требованиям к внешнему виду на занятиях;
* музыкальным размерам, темпу и характеру музыки;
* хореографическим названиям изученных элементов.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
* владеть корпусом во время исполнения движений;
* ориентироваться в пространстве;
* координировать свои движения;
* исполнять хореографический этюд в группе
* корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
* контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
* анализировать музыкальный материал;
* самостоятельно выполнять изученные элементы классического танца;
* работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.
* владеть исполнительским мастерством сценического танца.

**Формируемые УУД:**

* **Личностные**: знатьправила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению; уметь правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку): подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.
* **Метапредметные:** знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; способность выполнения музыкально-ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.

 **Виды деятельности:** Коммуникативная, совместно-распределительная, рефлексивная, игровая, творческая.

 **Формы организации деятельности:** Беседа, занятие-игра, учебное занятие, репетиция, концерт.

**Содержание программы**

1. **Вводное занятие.**

Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Показательные выступления гимнасток.

1. **Теоретическая подготовка.**

Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Требования техники безопасности на занятиях.

1. **Общая и специальная физическая подготовка.**

***Общая физическая подготовка.*** Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

 Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

 Занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Музыка должна соответствовать ритму упражнения.

В **практический материал данного раздела** программы входят:

- упражнения для разминки;

- элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;

- упражнения с предметами;

- базовые элементы хореографии.

В программу ***упражнений разминки*** включены:

* *В общую разминку –* упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений;
* *В партерную разминку –* элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении/из положения лежа;
* *В разминку у опоры –* элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.

 Программа включает формирование правильной гимнастической осанки в положении стоя и в движении.

 Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у них общего представления об упражнении, создания целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения.

 Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

 ***Специальная физическая подготовка.*** Этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов. Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений подбираются в соответствии с возрастной категорией и физическими возможностями ребенка. При этом необходимо обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям и упражнениям для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств.

* 1. **Гимнастические упражнения.**

 В базовую программу входят:

- шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;
- приставные шаги вперед (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;
- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад (махи назад);
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;
- боковой шпагат и наклоны в стороны;
- равновесие – «Пассе»;
- наклоны туловища в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед;
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед.

 **3.2. *Акробатические упражнения.***

 В базовую программу входят:

- «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса);
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- кувырки в сторону, вперед, назад.

 **3.3. *Хореографическая подготовка.***

 В хореографическую подготовку входят:

- «Деми плие» - полуприседы в 1 и 2 хореограических позициях;
- приставные шаги в сторону;
- упражнения с предметами – правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку;
- ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения;
- упражнения на развитие метроритма.

 Задачами хореографической подготовки являются овладение детьми основными элементами хореографии, а также воспитание музыкальности и выразительности движений.

 Принцип обучения – от простого к сложному.

 **3.4. *Работа с предметами.***

 Основной этап обучения в работе с предметами заключается в формировании правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении.

1. **Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.**

 В программе в основном используются музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры с предметами. Они должны способствовать усвоению и закреплению пройденного материала и развивать в ребенке воображение, музыкальность, творчество, осуществлять его социальную адаптацию в обществе.

1. **Подготовка к показательным итоговым выступлениям.**

Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**5 - 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** урока | **Дата** | **Тема урока** | **Корректировка**  |
| 1 |  | Вводное занятие |  |
| 2 |  | Теоретическая подготовка |  |
| 3 |  | Ритмико-гимнастические упражнения |  |
| 4 |  | Ритмико-гимнастические упражнения |  |
| 5 |  | Ритмико-гимнастические упражнения |  |
| 6 |  | Ритмико-гимнастические упражнения |  |
| 7 |  | Ритмико-гимнастические упражнения |  |
| 8 |  | Ритмико-гимнастические упражнения |  |
| 9 |  | Ритмико-гимнастические упражнения |  |
| 10 |  | Ритмико-гимнастические упражнения |  |
| 11 |  | Акробатические упражнения |  |
| 12 |  | Акробатические упражнения |  |
| 13 |  | Хореографическая подготовка |  |
| 14 |  | Хореографическая подготовка |  |
| 15 |  | Хореографическая подготовка |  |
| 16 |  | Хореографическая подготовка |  |
| 17 |  | Хореографическая подготовка |  |
| 18 |  | Хореографическая подготовка |  |
| 19 |  | Хореографическая подготовка |  |
| 20 |  | Хореографическая подготовка |  |
| 21 |  | Работа с предметами  |  |
| 22 |  | Работа с предметами |  |
| 23 |  | Работа с предметами |  |
| 24 |  | Работа с предметами |  |
| 25 |  | Музыкально-сценические игры и эстафеты |  |
| 26 |  | Музыкально-сценические игры и эстафеты |  |
| 27 |  | Музыкально-хореографические игры |  |
| 28 |  | Музыкально-хореографические игры |  |
| 29 |  | Подготовка к показательным выступлениям |  |
| 30 |  | Подготовка к показательным выступлениям |  |
| 31 |  | Подготовка к показательным выступлениям |  |
| 32 |  | Подготовка к показательным выступлениям |  |
| 33 |  | Подготовка к показательным выступлениям |  |
| 34 |  | Заключительное (итоговое) занятие |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** урока |  | **Тема урока** |  |
| 1 |  | Вводное занятие |  |
| 2 |  | Теоретическая подготовка |  |
| 3 |  | Ритмико-гимнастические упражнения |  |
| 4 |  | Ритмико-гимнастические упражнения |  |
| 5 |  | Ритмико-гимнастические упражнения |  |
| 6 |  | Ритмико-гимнастические упражнения |  |
| 7 |  | Ритмико-гимнастические упражнения |  |
| 8 |  | Ритмико-гимнастические упражнения |  |
| 9 |  | Акробатические упражнения |  |
| 10 |  | Акробатические упражнения |  |
| 11 |  | Хореографическая подготовка |  |
| 12 |  | Хореографическая подготовка |  |
| 13 |  | Хореографическая подготовка |  |
| 14 |  | Хореографическая подготовка |  |
| 15 |  | Хореографическая подготовка |  |
| 16 |  | Хореографическая подготовка |  |
| 17 |  | Хореографическая подготовка |  |
| 18 |  | Хореографическая подготовка |  |
| 19 |  | Хореографическая подготовка |  |
| 20 |  | Хореографическая подготовка |  |
| 21 |  | Работа с предметами  |  |
| 22 |  | Работа с предметами |  |
| 23 |  | Работа с предметами |  |
| 24 |  | Работа с предметами |  |
| 25 |  | Музыкально-сценические игры и эстафеты |  |
| 26 |  | Музыкально-сценические игры и эстафеты |  |
| 27 |  | Музыкально-хореографические игры |  |
| 28 |  | Музыкально-хореографические игры |  |
| 29 |  | Подготовка к показательным выступлениям |  |
| 30 |  | Подготовка к показательным выступлениям |  |
| 31 |  | Подготовка к показательным выступлениям |  |
| 32 |  | Подготовка к показательным выступлениям |  |
| 33 |  | Подготовка к показательным выступлениям |  |
| 34 |  | Подготовка к показательным выступлениям |  |
| 35 |  | Заключительное (итоговое) занятие |  |