

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Новая Авеста»
(МБУ ДО Центр «Новая Авеста»)

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
Протокол от 29.05.2024 г. №4

Утверждаю
Директор МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
 Г.П. Заева
Приказ от 29.05.2024 г. № 52-0



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

«Ритмика и танец»

Возраст обучающихся: 6,6 - 9 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Попова Полина Евгеньевна,
Педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2024

Содержание		
	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
	Учебный (тематический) план 1 года обучения	7
	Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения	8
	Планируемый результат 1 года обучения	12
	Учебный (тематический) план 2 года обучения	13
	Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения	14
	Планируемый результат 2 года обучения	18
2	Комплекс организационно-педагогических условий	19
2.1.	Календарный учебный график	19
2.2.	Условия реализации программы	19
2.3.	Формы аттестации/контроль	19
3.	Список литературы	20

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – художественная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танец».

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

14. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 №АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
18. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 26.10.2023 №1104-Д.
19. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО Центр «Новая Авеста».
20. Устав МБУ ДО Центр «Новая Авеста».

Актуальность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танец» соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей и вызвана повышенной потребностью современных детей в двигательной активности. Большую часть времени они проводят за уроками и работой на компьютере, что не позволяет растущему организму получать физическую нагрузку в нужном объеме. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус ребенка. Занятия хореографией вырабатывает в детях стремление к познанию прекрасного мира танца, что позволяет раскрывать творческие способности детей: техничное исполнение хореографического материала, артистичное исполнение концертных номеров, создание собственных номеров – импровизаций. Способствуют разрешению у детей проблем физического и эмоционального характера через развитие координации и передачи эмоций с помощью движений. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память. Занятия хореографией объединяет детей, формирует навыки общения в коллективе, воспитывает доброжелательность, чувство взаимопомощи, прививает манеры поведения в обществе, закладывает основы этикета. Занятия хореографией совершенствуют координацию движений, способствуют укреплению

опорно-двигательного аппарата, формируют правильную осанку, прививают основы этикета и манеры поведения в обществе.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что формы и методы организаций образовательного процесса направлены не только на физическое развитие, но и на нравственное воспитание, развитие познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, развитие творчества и воспитание сотрудничества в коллективе. Содержание программы направлено на воспитание высоконравственных, творческих и компетентных юных граждан, способных к активной самореализации в общественной деятельности, а также умело использующих приобретенные навыки для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Новизна программы включает в себя различные тематические блоки: гимнастика, ритмика, танец. Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы возможности обучающихся. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента каждого ребенка, а также на развитие его сценической культуры. Танец является одним из основных предметов развивающих физические данные обучающихся, укрепляет мышцы ног и спины, развивает подвижность суставно-связочного аппарата, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость. Введены упражнения для профилактики сколиоза и других недостатков физического развития. Программа имеет вариативный характер, построена по принципу постепенного усложнения материала.

Отличительные особенности, данной программы заключаются в том, что:

- направлена на развитие: мышечного аппарата, осанки, стопы, координации, музыкально-двигательной памяти, физической выносливости и силы на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.
- отличие в целевом аспекте: формирование и развитие творческих способностей детей; организацию их свободного времени; обеспечение прав ребенка на развитие и самореализацию; обеспечение адаптации к жизни в обществе.

Уровень освоения программы: 1 год обучения – стартовый;

2 год обучения – базовый.

Адресат программы: обучающиеся 6,6 - 9 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных и психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе 17-20 человек.

Возрастные особенности. Для школьников среднего возраста хороший эффект даёт периодическая смена деятельности. Разнообразие видов работы весьма результативное средство повышения внимания и предотвращение общей физической утомляемости.

Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа для детей 6,6-9 лет - 45 мин.,

Перерыв между учебными занятиями - 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Объем освоения программы:

1 год обучения (6,6-7 лет) – 4 часа в неделю, 144 часа в год;

2 год обучения (8-9 лет) – 4 часа в неделю, 152 часа в год.

Срок реализации программы: 2 года.

Периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю, 1 час равен 45 минутам.

Форма обучения: групповая.

Виды занятий: беседа, практическое занятие, тренинг, открытое занятие.

Форма подведения результатов: педагогическое наблюдение, контрольные вопросы и упражнения, открытое занятие, отчётный концерт.

Особенности организации образовательной деятельности: группы формируются из обучающихся одного возраста, являющиеся основным составом хореографического ансамбля «Вдохновение»; состав группы постоянный.

Учебный год начинается:

1 год обучения с 15 сентября;

2 год обучения с 01 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования и концертмейстер.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танец» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.2.Цель и задачи программы

Цель: развитие творческих и физических способностей обучающихся средствами хореографического искусства.

Задачи:

Обучающие:

- знакомить обучающихся с историей хореографии и танца;
- знакомить с основными понятиями ритмики и видами танца;
- обучать комплексу физических упражнений на развитие основных групп мышц;
- обучать упражнениям для постановки корпуса, рук, ног и головы;
- обучать правилам исполнения танцевальных элементов.
- формировать умения и навыки выполнения физических и ритмических движений под музыку;
- обучать технике безопасности.

Развивающие:

- развивать мотивацию к занятиям ритмикой и танцем;
- развивать музыкальные качества (музыкальный слух, чувство ритма);
- развивать восприятие, внимание, память, воображение,

Воспитательные:

- формировать начальные навыки здорового образа жизни;
- воспитывать личностные качества: самостоятельность, ответственность, самодисциплину;
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме.

1.3 Содержание общеразвивающей программы Учебный (тематический) план

1 год обучения

№п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестация
1.	Гимнастика	48	6,5	41,5	Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения
1.1	Вводное занятие. Теория дисциплины	2	1,5	0,5	Наблюдение
1.2.	Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях	4	0,5	3,5	Наблюдение
1.3	Ритмические упражнения	6	0,5	5,5	Наблюдение
1.4	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	4	0,5	3,5	Наблюдение
1.5	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	6	0,5	5,5	Наблюдение
1.6	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	6	0,5	5,5	Наблюдение
1.7	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	6	0,5	5,5	Наблюдение
1.8	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	4	0,5	3,5	Наблюдение
1.9	Упражнения для развития гибкости позвоночника	4	0,5	3,5	Наблюдение
1.10	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	2	0,5	1,5	Наблюдение
1.11	Комплексы упражнений партерной гимнастики	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.	РИТМИКА	50	7	43	Наблюдение, собеседование, контрольные вопросы и упражнения
2.1	Характер музыкального произведения.	2	0,5	1,5	Наблюдение
2.2	Темп	4	0,5	3,5	Наблюдение

2.3	Динамика	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.4	Метроритм	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.5	Строение музыкального произведения (форма).	2	0,5	1,5	Наблюдение
2.6	Шаги	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.7	Постановка корпуса.	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.8	Позиции ног	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.9	Положения рук.	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.10	Движения плечами и головой	2	0,5	1,5	Наблюдение
2.11	Plie	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.12	Releve	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.13	Выдвижение ноги	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.14	Прыжки	4	0,5	3,5	Наблюдение
3.	ТАНЕЦ	46	6,5	39,5	Наблюдение, собеседование контрольные вопросы и упражнения
3.1	Рисунки танца	10	1,5	8,5	Наблюдение
3.2	Танцевальные элементы	10	1,5	8,5	Наблюдение
3.3	Полька	8	1	7	Наблюдение
3.4	Хоровод	8	1	7	Наблюдение
3.5	Падеграс	8	1	7	Наблюдение
3.6.	Музыкально-танцевальный концерт	2	0,5	1,5	Наблюдение
Итого по программе:		144	20	124	

Содержание учебного (тематического) плана 1 год обучения

Раздел 1. ГИМНАСТИКА

Тема 1.1. Вводное занятие. Знакомство с коллективом. Внешний вид и правила поведения на занятиях. Основные задачи гимнастики.

Теория: Знакомство с коллективом. Инструктаж по ТБ. Основные правила этики, безопасности и гигиены. Знакомство с требованиями к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, причёски).

Практика: Обучение поклону (приветствие - прощание). Упражнения, которые помогут определить уровень физической подготовленности детей (координация, гибкость, растяжка).

Тема 1.2. Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях.

Теория. Знакомство с мышцами тела.

Практика. Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания. Марш с добавлением движений: головы - повороты, наклоны; рук.

Тема 1.3. Ритмические упражнения.

Теория: Основные понятия хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (линии, диагонали). Музыка и ее характер – варианты музыкального сопровождения, характер музыки (веселый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д.), музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4. Основы хореографии: изучение позиций ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение, I, II, III).^[1]_{SEP}

Практика: Ритмические упражнения под музыку: разминка (спортивно- танцевальная, танцевально-образная) – упражнения по кругу, на середине зала. Упражнения на гибкость и силу. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения в равновесии на баланс.

Тема 1.4. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела

Теория: Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика: Напряжение и расслабление мышц шеи; ног; рук; всего корпуса. Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

Тема 1.5. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

Теория: Польза развития и укрепления мышц тела.

Практика: Вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; вращательные движения стопами внутрь и наружу; приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°; упражнение «складка» - наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

Тема 1.6. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

Теория: Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика: В положении лежа на спине: напряжение и расслабление ягодичных мышц; поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; круговые движения голенью ног вправо, влево. В положении сидя: упражнение «велосипед». В положении сидя по-турецки: подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук; выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног. В положении стоя на коленях: сед на пол между стопами ног.

Тема 1.7. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

Теория: Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика: В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
- легкое раскрытие ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя: наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола; поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног; упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед; подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине); отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

Тема 1.8. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

Теория: Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика: В положении лежа на спине: поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; подъем корпуса. В положении сидя: упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом; отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Тема 1.9. Упражнения на развитие гибкости позвоночника

Теория: Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика: Упражнения «березка», «лодочка», «качели», «кольцо», «мостик».

Тема 1.10. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья

Теория: Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на животе: подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя: подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях: касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине); наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола; с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево; прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Тема 1.11. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Теория: Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика: Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

Раздел 2. РИТМИКА

Тема 2.1. Характер музыкального произведения

Теория: Понятие о характере музыкального произведения.

Практика: Танцевальная импровизация в характере музыкального произведения. Отражение характера музыки в движении (в танцевальных элементах, музыкально-ритмических комбинациях).

Тема 2.2. Темп

Теория: Понятие о темпе. Знакомство с выразительным значением темпа музыки. (Медленно, умеренно, быстро).

Практика: Слушание музыки, определение темпа музыкального произведения. Исполнение движений в различных темпах, чередуя их в соответствии с музыкой, постепенно ускоряя и замедляя.

Тема 2.3. Динамика

Теория: Понятие о силе звучания, динамических оттенках (форте, пиано), легато-стаккато.

Практика: Слушание музыки, определение динамических оттенков звучания.

Тема 2.4. Метроритм

Теория: Понятия «сильная доля», «такт», «музыкальный размер», «ритмический рисунок». Знакомство с музыкальным размером 4/4, 2/4. Примеры различных ритмических рисунков. «Восьмые», «четверти».

Практика: Определение на слух сильной доли в произведениях на 4/4, 2/4. Дирижирование 4/4, 2/4. Определение музыкального размера произведения, длительностей. Прохлопывание в ладоши, проигрывание на музыкальных инструментах, исполнение на шагах ритмических рисунков пьес.

Тема 2.5. Строение музыкального произведения (форма).

Теория: Понятия: музыкальное вступление, музыкальная фраза, музыкальная часть, двух и трёх частная форма построения музыкального произведения.

Практика: Определение на слух начала и конца музыкальной фразы. Выполнение и смена движений в зависимости от строения музыкального произведения, вовремя начинать и заканчивать движения.

Тема 2.6. Шаги

Теория: Правила исполнения, отличительные особенности и сходства различных видов шага и бега, характер их исполнения.

Практика: Ходьба под музыку по кругу, по диагонали, врассыпную (по одному, в паре, всей группой): различные виды ходьбы, подскоки, бег.

Тема 2.7. Постановка корпуса

Теория: Понятие об особенностях постановки корпуса (балетной осанке).

Практика: Исполнение упражнения по постановке корпуса на середине зала в свободной позиции ног.

Тема 2.8. Позиции ног.

Теория: Знакомство учащихся с различными позициями ног в хореографии.

Практика: Исполнение VI позиции ног (позднее I,II,III не выворотные позиции ног).

Тема 2.9. Положения рук

Теория: Знакомство учащихся с различными положениями рук в танце.

Практика: Исполнение упражнений по постановке рук: на поясе; за юбку; на поясе; в паре (боковое положение, лицом друг к другу, «лодочка», «воротца», скрещенное положение).

Тема 2.10. Движения плечами и головой

Теория: Знакомство учащихся с возможными движениями плеч, особенности их выполнения, знакомство с возможными движениями головы в танце.

Практика: Выполнение учащимися упражнений плечами и головы: поднимание-опускание; круговые движения; наклоны; повороты.

Тема 2.11. Plie

Теория: Понятие термина plie, demi plie. Правила исполнения demi plie.

Практика: Исполнение учащимися demi plie по VI, I, II не выворотным позициям.

Тема 2.12. Releve

Теория: Понятие термина releve . Правила исполнения releve на полупальцы.

Практика: Исполнение releve на полупальцы по VI, I, II не выворотным позициям.

Тема 2.13. Выдвижение ноги

Теория: Правила исполнения и особенности работы отдельных групп мышц ног и спины. Понятия об опорной и рабочей ноге.

Практика: Исполнение учащимися выдвижения ноги из VI позиции ног в сторону, вперед и назад. (Позднее из I не выворотной позиции ног.)

Тема 2.14. Прыжки

Теория: Различные виды прыжков. Правила исполнения, особенности работы отдельных групп мышц. Роль demi plie в прыжках.

Практика: Исполнение различных видов прыжков в разных музыкальных раскладках: на двух ногах по VI, I, II не выворотным позициям; на одной ноге; «барабанчики».

Раздел 3. ТАНЕЦ

Тема 3.1. Рисунки танца

Теория: Понятие о рисунке танца, технология построения и перестроения в некоторых рисунках.

Практика: построения и перестроения, исполнение движений: по кругу (направление движения по кругу: по линии танца, против линии танца); в линии; в колонки; в диагональ; в «шахматном порядке».

Тема 3.2. Танцевальные элементы

Теория: виды ходьбы, прыжков. Техника и методика исполнения танцевальных элементов.

Практика: изучение и выполнение танцевальных шагов, бега, прыжков, подскоков. Разучивание реверанса для девочек и поклона для мальчиков на 4/4. Исполнение танцевальных этюдов с элементами актёрского мастерства. Примеры этюдов: «Ширма», «Птичий двор».

Тема 3.3. «Полька»

Теория: История происхождения танца «полька». Музыкальный размер, характер в котором исполняется полька.

Практика: Исполнение танца полька в свободной композиции.

Тема 3.4. «Хоровод»

Теория: Происхождение танца хоровод. Музыкальный размер, характер в котором исполняется хоровод.

Практика: Исполнение танца хоровод в свободной композиции.

Тема 3.5. «Падеграс»

Теория: история происхождения танца падеграс. Музыкальный размер, характер в котором исполняется падеграс. Правила исполнения элементов танца падеграс

Практика: Исполнение элементов танца «Падеграс» и его свободной композиции.

Тема 3.6. Музыкально-танцевальный концерт

Теория: Инструктаж по ТБ и правилам поведения на сцене.

Практика: Показ творческих номеров.

Планируемые результаты 1 год обучения

Метапредметные:

- развитие творческих способностей детей;
- развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- укрепление мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- формирование правильной осанки;
- развитие ловкости, гибкости, выносливости, быстроты, пластики.

Личностные:

- развитие у детей активности и самостоятельности, коммуникативных способностей;
- формирование трудолюбия и настойчивости в достижении цели;
- закрепление интереса учащихся к занятиям;
- укрепление дружеских связей между учащимися;
- создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве;
- развитие эмоциональной отзывчивости и культуры восприятия произведений музыкального и хореографического искусства;
- формирование нравственных и эстетических чувств.

Предметные:

- знакомить обучающихся с историей хореографии и танца;
- знакомить с основными понятиями ритмики и видами танца;
- обучать комплексу физических упражнений на развитие основных групп мышц;
- обучать упражнениям для постановки корпуса, рук, ног и головы;
- обучать правилам исполнения танцевальных элементов.
- формировать умения и навыки выполнения физических и ритмических движений под музыку;

**Учебный (тематический) план
2 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество во часов	из них		Форма контроля/ аттестация
			теория	практ	
1.	РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА	50	12	38	Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения
1.1	Партерная гимнастика – подготовка к классическому экзерсису.	2	2	-	Наблюдение
1.2	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	2	0,5	1,5	Наблюдение
1.3	Упражнения, развивающие подъем стопы.	2	0,5	1,5	Наблюдение
1.4	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.	4	1	3	Наблюдение
1.5	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	4	1	3	Наблюдение
1.6	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.	4	1	3	Наблюдение
1.7	Упражнения, развивающие выворотность ног.	4	1	3	Наблюдение
1.8	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.	4	1	3	Наблюдение
1.9	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса.	6	1	5	Наблюдение
1.10	Упражнения для развития плечевого сустава и рук.	6	1	5	Наблюдение
1.11	Упражнения на развитие поясничного пояса.	6	1	5	Наблюдение
1.12	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.	6	1	5	Наблюдение
2.	РАЗДЕЛ 2. РИТМИКА	44	9	35	Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения
2.1	Строение музыкального произведения	2	2	-	Наблюдение

2.2	Маршевая и танцевальная музыка.	2	2	-	Наблюдение
2.3	Упражнения, игры и метр.	8	1	7	Наблюдение
2.4	Упражнения, игры и фразировка.	8	1	7	Наблюдение
2.5	Упражнения, игры и темп.	8	1	7	Наблюдение
2.6	Упражнения, игры и динамика.	8	1	7	Наблюдение
2.7	Упражнения, игры и характер музыкального произведения.	8	1	7	Наблюдение
3.	РАЗДЕЛ 3. ТАНЕЦ	58	9,5	48,5	Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения
3.1	Музыкально-хореографическая, образная выразительность.	2	2	-	Наблюдение
3.2	Изучение рисунков танца	8	1	7	Наблюдение
3.3	Изучение фигур танца	8	1	7	Наблюдение
3.4	Танцевальные шаги и ходы.	8	1	7	Наблюдение
3.5	Танцевальные движения	8	1	7	Наблюдение
3.6	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 2/4.	2	0,5	1,5	Наблюдение
3.7	Соединение движений в танцевальные комбинации	8	1	7	Наблюдение
3.8	Отработка элементов и синхронность исполнения	8	1	7	Наблюдение
3.9	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.	6	1	5	Наблюдение
	Всего часов:	152	30,5	121,5	

Содержание учебного (тематического) плана 2 год обучения

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА

Тема 1.1 Партерная гимнастика – подготовка к классическому экзерсису.

Комплекс партерной гимнастики выполняется на гимнастических ковриках. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-сценическому экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения.

Тема 1.2 Упражнения, укрепляющие мышцы спины.

Теория: Знакомство с новыми упражнениями и их правильное исполнение.

Практика: «Группировка» «Карандаш»

Тема 1.3 Упражнения, развивающие подъем стопы.

Теория: Разговор с детьми зачем нам нужен красивый подъём стопы.

Практика: Разворот стопы из VI позиции в I позицию

Тема 1.4 Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.

Теория: Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика: «Корзиночка» «Полумостик» «Мостик»

Тема 1.5 Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Теория: Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика: «Плуг» «Уголок»

Тема 1.6 Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.

Теория: Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика: «Неваляшка» «Passe' с разворотом колена»

Тема 1.7 Упражнения, развивающие выворотность ног.

Теория: Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика: «Лягушка» во всех положениях, «Солнышко»

Тема 1.8 Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.

Теория: Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика: «Шпагат» вперед с обеих ног. «Шпагат» поперечный.

Тема 1.9 Упражнение для развития шеи и плечевого пояса.

Теория: Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика: - повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;

- наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;

- круговые движения головой по кругу и целому кругу;

- поднимание и опускание плеч;

- поочередное поднимание и опускание плеч.

Тема 1.10 Упражнение для развития плечевого сустава и рук.

Теория: Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика: - подъёмы рук вперёд на высоту 90°

- подъёмы рук вверх и опускания вниз через стороны;

- подъёмы рук вверх–вперёд и опускания вниз–вперёд;

- сгибание рук в локтях в направлении: вверх – в стороны и вниз – в стороны;

- сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперёд и вниз–вперёд;

- сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад;

- сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперёд – в стороны

- назад;

- сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны–вверх–в стороны, вперёд– вверх–назад;

- вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;

- вращения кистями во II позиции;

- вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

Тема 1.11 Упражнения на развитие поясничного пояса.

Теория: Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика: - перегибы корпуса назад;

- повороты корпуса вокруг вертикальной оси;

- круговые движения корпуса.

Тема 1.12 Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.

Теория: Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика: - отведение ноги в сторону на носок с полуприседанием

- отведение ноги вперёд на носок с полуприседанием;

- отведение ноги вперёд на каблук с полуприседанием;
- отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;
- отведение ноги вперёд с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;
- отведение ноги назад на носок с полуприседанием;
- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок ноги в сторону на каблук; – каблук – позиция;
- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – каблук, позиция с полуприседанием;
- назад с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
- отведение ноги назад с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок – позиция с полуприседанием;
- подъёмы согнутой в колене ноги в сторону;
- подъёмы на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену опорной;
- прыжки на одной ноге (не более 4-х раз);
- прыжки на двух ногах с переменой позиций (напр. чередование VI и II позиций);
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на носок;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на каблук;
- поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой;
- бег с подъёмом согнутых в коленях ног вперёд.

РАЗДЕЛ 2. РИТМИКА

Тема 2.1 Строение музыкального произведения.

Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

Тема 2.2 Маршевая и танцевальная музыка.

Особенности танцевальных жанров: вальса, польки, галопа.

Тема 2.3 Упражнения, игры и метр.

Теория: Понятия о тактах и долей.

Практика: Сильные доли и такт:

Здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2/4, 3/4, 4/4).

Используются упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.

Тема 2.4 Упражнения, игры и фразировка.

Теория: Понятие музыкальных фраз.

Практика:

- Соотношение движений с музыкальной фразой (музыкальное соотношение характеров музыки и движения; размеры 2/4)
- Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 3/4)
- Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 4/4):
- Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2/4, 3/4, 4/4):

Тема 2.5 Упражнения, игры и темп.

Теория: Понятие темпа в музыкальном произведении.

Практика:

- Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы;
- Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки;
- Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением;
- Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе;

Тема 2.6 Упражнения, игры и динамика.

Теория: Понимание меняющегося музыкального звучания.

Практика:

- Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением;
- Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением;

Тема 2.7 Упражнения, игры и характер музыкального произведения.

Теория: Способность понимать характер музыкального произведения.

Практика:

- «Картина»
- «Копилка»
- «Волшебный сундучок»
- «Скульпторы»

РАЗДЕЛ 3. ТАНЕЦ

Тема 3.1 Музыкально-хореографическая, образная выразительность.

Тема 3.2 Изучение рисунков танца.

Теория: Понятие о рисунке танца, технология построения и перестроения в некоторых рисунках.

Практика: Изучение линейных - плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка») и многоплановых рисунков.

Тема 3.3 Изучение фигур танца.

Теория: Понятие о фигурах танца, технология построения и перестроения в некоторых фигурах.

Практика: Изучение линейных - плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка») и многоплановых фигур.

Тема 3.4 Танцевальные шаги и ходы.

Теория: Изучения правильного исполнения всех видов танцевальных шагов.

Практика: - Скользящий шаг (pas glisse');

- Па польки вперед и боковое;
- Pas chasse' вперед, назад
- Русский переменный ход.

Тема 3.5 Танцевальные движения.

Теория: Изучения танцевальных движений.

Практика: Разучивание танцевальных движений, подходящих к выбранной постановке.

Тема 3.6 Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 2/4.

Теория: Разучивание поклонов.

Практика:

- В ритме полонеза;
- В ритме польки.

Тема 3.7 Соединение движений в танцевальные комбинации.

Теория: Изучение, как из танцевальных движений получаются комбинации.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций к постановке.

Тема 3.8 Отработка элементов и синхронность исполнения.

Теория: Беседа о рисунке танца.

Практика: Отработка согласованности, единства и синхронности исполнения танца.

Тема 3.9 Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.

Теория: Создание сценического образа.

Практика:

- Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах
- Работа над музыкальностью
- Развитие пластичности

Планируемые результаты 2 год обучения

Метапредметные:

- сформирована мотивация к занятиям ритмикой и танцем;
- развиты восприятие ритма и чувство ритма, координация движения и ритма;
- умеют ориентироваться в пространстве;
- умеют выразить образ через танцевальные движения;
- демонстрируют технику безопасности на занятиях.

Личностные:

- сформированы начальные личностные качества: самостоятельность, ответственность, самодисциплина;
- владеют начальными навыками здорового образа жизни;
- развиты музыкальные качества (музыкальный слух, чувство ритма);
- развиты познавательные качества (восприятие, внимание, память, воображение);
- способны культурно общаться со сверстниками и взрослыми.

Предметные:

- знают основные понятия ритмики и виды танца;
- знают комплекс физических упражнений на развитие основных групп мышц;
- знают упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы;
- знают правила исполнения танцевальных элементов;
- сформированы умения и навыки выполнения физических и ритмических движений под музыку.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	15.09.24	31.05.24	36	72	144	2 занятия по 2 часа в неделю
2	01.09.24	31.05.25	38	76	152	2 занятия по 2 часа в неделю

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: танцевальный зал (кабинет №5), зеркала по периметру зала, танцевальный станок, гимнастические коврики (20 штук), пианино, музыкальный центр.

Кадровое обеспечение. Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

Особые условия допуска к работе: отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Методическое обеспечение.

1. Нотный материал.

2. Учебники и методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.

Методы и приёмы обучения, используемые в хореографической работе с обучающимися, можно условно разделить на наглядные, словесные и практические.

Кроме того, в методическом арсенале педагога есть методы с ярко-выраженной психолого-педагогической доминантой, а также более локальные, частные, специфические приёмы, в которых преобладает хореографическая составляющая (постановочные и исполнительские).

2.3. Формы аттестации/контроль

Аттестация обучающихся проходит 2 раза в год в форме: открытого занятия для родителей. Аттестация подтверждается отзывами родителей и дипломами, грамотами конкурсных мероприятий.

На второй год обучения по программе обучающиеся переводятся без условий.

Критерии оценки:

1. Координация движений.

Высокий уровень оценки - ребёнок хорошо умеет согласовывать движения различных частей тела, точность движений.

Средний уровень оценки – не всегда присутствует точность движений.

Низкий уровень оценки - ребёнок не может согласовать движения различных частей тела, движения не точные.

2. Эмоциональное восприятие.

Высокий уровень оценки - ребенок отзывчив, ярко реагирует на музыку.

Средний уровень оценки - реагирует, но не очень ярко самовыражается.

Низкий уровень оценки - не реагирует на музыку, эмоционально не отзывчив.

3. Чувство музыкального ритма.

Высокий уровень оценки выполняют ритмические движения соответствуют ритму музыки.

Средний уровень оценки - выполняют ритмические движения периодически соответствуя ритму музыки.

Низкий уровень оценки - движения не соответствуют ритму музыки.

4. Гибкость.

Высокий уровень оценки - в полном объеме выполняет все упражнения партерной гимнастики.

Средний уровень оценки - выполняет большинство упражнений партерной гимнастики.

Низкий уровень оценки - слабое выполнение упражнений.

3. Список литературы

1. Акулова Н.В. Классический тренаж в коллективе народного танца (метод. Письмо). – НМЦ, 1981.
2. Анисимов В.П. Диагностика музыкальных способностей детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2004.-128 с.
3. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975.
4. Базарова Н.П. и Мей В.П. Азбука классического танца Л - М., 1964.
5. Батырев А., Бурцева Г. Композиция танца. – Барнаул, НМЦ, 1991. – 34 с.
6. Буйлова Л.Н., Буданова Г.П. Дополнительное образование: норматив. док. и материалы. — М.: Просвещение, 2008.
7. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей: Учеб.пособие.- СПб.:Издательство «Музыкальная палитра»,2004.-36с.
8. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство. 1980.
9. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М.: Искусство, 1968,64
10. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб. Пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: ВЛАДОС, 2004.
11. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учеб. Пособие для студ. Вузов культуры и искусств. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,2003
12. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды: учеб. пособие для студ. хореограф.фак. вузов культуры и искусств / Г.П. Гусев. - М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС,2004.

13. Дополнительное образование детей: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. Вып. 3. – М.: Народное образование, 2007.
14. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманьянц Е. Народно-сценический танец. М., 1976.
15. Зими́на А.Н. образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей 4-8 лет.-М.,1991.
16. Ильина Г.А. Особенности развития музыкального ритма у детей. - Киев,1961.
17. Сценическое воспитание на уроке хореографии//Учитель.- №3, май-июнь 2003
18. Казаринова Т.А. Хороводы и кадрили Пермской области: Учебное пособие.- Пермь,2002.
19. Казаринова Т. Магическая сила пространства сцены // Сов. Балет, 1991 № 5.
20. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования// Библиотека журнала «Воспитание школьников» Изд. доп. Вып. 77. М.: Школьная Пресса, 2008.
21. Климов А. Основы русского народного танца. – М.: Искусство, 1975,1981
22. Климов А.А. Основы русского народного танца: Учебник для ВУЗов культуры и искусств. – М.: МГИК, 1994.
23. Климов А.А. Основы русского народного танца: Учебник для хореогр. отд. инст. культуры. – М.: Искусство, 1981.
24. Комарова Т.С.Условия и методика развития детского творчества.-М.,1994.
25. Королева Э., Курбет В, Мардарь М. Молдавский народный танец. – М., 1984.
26. Критерии эффективности реализации образовательных программ дополнительного образования детей в контексте компетентностного подхода. 27.Материалы к учебно-методическому пособию / Под ред. проф. Н.Ф. Радионовой. СПб.: Издательство ГОУ «СПбГДТЮ», 2005.
27. Мочалов Ю. Композиция сценического пространства: Поэтика мизансцены. – М.: Просвещение, 1981.
28. Овчаренко Е. Народно-сценический танец. – Барнаул, 1996.
29. Овчаренко Е., Смолянинова Н. История и теория народно-сценического танца. – Барнаул, 2000.
30. Оценка эффективности реализации программ дополнительного образования детей: компетентностный подход. Методические рекомендации / Под ред. проф. Н.Ф. Радионовой. – СПб.: Издательство ГОУ «СПб ГДТЮ», 2005.
31. Смирнов Е.В. Северная кадрили: (шесть танцев). – Петрозаводск. Карелия, 1977.
32. Хворост И. Белорусские народные танцы. – Минск, 1977.27. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам: Учебно-методическое пособие.-Санкт-Петербург:изд.ООО «Синус Пи»,136с.,с ил. Шашкова Т.В.

Рекомендуемые сайты

1. www.edu.ru/ Российское образование федеральный портал
2. <http://www.fipi.ru> Федеральный институт педагогических измерений.
3. <http://ps.1september.ru> Газета «Первое сентября»
4. <http://www.globaldance.info/>
5. www.dancesport.ru - самый популярный сайт о спортивных бальных танцах.

Литература для детей

1. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – Москва. Просвещение, 1985.
2. Балет. Энциклопедия. Москва. Современная энциклопедия. 1986.
3. Энциклопедия обрядов и праздников. СПб, «Респек», 1996.
4. Дашкова И. Загадки Терпсихоры. Москва. Детская литература, 1989.
5. Блок Д.Д. Классический танец. История и современность. Искусство, 1987.
6. Погодина Е.В. 16 уроков для будущих джентльменов и принцесс. Харьков, «Фимео», 1997.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097556

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026