

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
— Центр внешкольной работы «Новая Авеста»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
Протокол от 30.03.2023 г. № 4



Утверждаю  
Директор МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
Г.П. Заева  
Приказ от 30.03.2023 г. № 30-О

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

**«Ритмика»**

Возраст обучающихся: 6,6 – 8 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Заева Галина Петровна,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2023

## Содержание

№	Наименование	Стр.
1.	Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи программы	5
1.3.	Содержание общеразвивающей программы	6
	Учебный (тематический) план	6
	Содержание учебного (тематического) плана	7
1.4.	Планируемые результаты	11
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1.	Календарный учебный график	12
2.2.	Условия реализации программы	12
2.3.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	14
3.	Список литературы	15
4.	Приложение	17

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 . Пояснительная записка

**Направленность программы** – художественная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.
8. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования. Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642.
9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».
10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».
12. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО Центр «Новая Авеста».
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.02.2022г. № 195-Д «О независимой оценке качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ»;
14. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 01.11.2021г №934-Д (в соответствии с п.3.6 приказа Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019г.№ 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»).
15. Устав МБУ ДО Центр «Новая Авеста».

**Актуальность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества. Программа разработана с учетом потребностей детей.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей и вызвана повышенной потребностью современных детей в двигательной активности. Большую часть времени дети проводят за уроками и работой на компьютере, что не позволяет растущему организму получать физическую нагрузку в нужном объеме. Занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, музыкальность и артистичность, воздействуют на двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, также формирует навыки общения в коллективе, воспитывает доброжелательность, чувство взаимопомощи, прививает манеры поведения в обществе, закладывает основы этикета.

**Отличительные особенности, новизна** данной программы заключаются в том, что:

- направлена на развитие: двигательной культуры (правильная осанка, красивая походка, координация движений, развитие ритмичности и пластичности), на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.
- данная дополнительная общеобразовательная программа имеет четкую содержательную структуру, построена по принципу постепенного усложнения материала.

**Новизна программы** состоит в личностно-ориентированном обучении искусству танца и социализации, является целостный, комплексной в определении целей и задач обучения и воспитания детей. Включает в себя различные тематические блоки: гимнастика, ритмика, танец и представляет собой разнообразие стилей движения, соединение в хореографическом оформлении гимнастики, танца и других физических упражнений.

**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.

**Адресат программы:** учащиеся 6,6 – 8 лет. Программа построена с учётом возрастных и психофизических особенностей учащихся.

Группы комплектуются по 8-15 человек, набор детей проводится без предварительного отбора.

**Возрастные особенности.** Существенной особенностью данного возраста является усиленный рост мускулатуры. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 10 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание, для поддержания устойчивого внимания следует создавать на

занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 6-8-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

**Режим занятий.**

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**Объем** общеразвивающей программы - общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 144 часа.

**Срок освоения общеразвивающей программы** – 1 год, продолжительность образовательного процесса: 36 учебных недель.

**Уровень освоения программы:** стартовый.

**Перечень форм обучения:** групповая, индивидуально-групповая, фронтальная.

**Виды занятий:** беседа, практическое занятие.

**Перечень форм подведения итогов:** открытое занятие, отчётный концерт.

## 1.2 . Цель, задачи программы

**Цель:** развитие природных физических данных учащихся, формирование основных двигательных качеств и навыков, необходимых для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучать упражнениям партерной гимнастики;
- знакомить с основами азбуки музыкального развития;
- знакомить с элементами ритмики;
- обучать основам классического танца.

**Развивающие:**

- активизировать познавательный интерес к танцевальному искусству;
- развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- укреплять мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- формировать правильную осанку;
- развивать физические качества (ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, пластика);
- развивать творческие и коммуникативные способности.

**Воспитательные:**

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать личностные качества: сотрудничество, сопереживание, общительность;
- повышать культуру поведения в обществе;
- стимулировать интерес детей к занятиям.

## 1.3 . Содержание программы

### Учебный (тематический) план

№п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
------	-----------------------------	------------------------	--------	----------	----------------

<b>1.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>48</b>	<b>6,5</b>	<b>41,5</b>	Наблюдение, собеседование, контрольные вопросы и упражнения
<b>1.1</b>	<b>Вводное занятие. Теория дисциплины</b>	2	1,5	0,5	Наблюдение
<b>1.2.</b>	Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях	4	0,5	3,5	Наблюдение
<b>1.3</b>	Ритмические упражнения	6	0,5	5,5	Наблюдение
<b>1.4</b>	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	4	0,5	3,5	Наблюдение
<b>1.5</b>	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	6	0,5	5,5	Наблюдение
<b>1.6</b>	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	6	0,5	5,5	Наблюдение
<b>1.7</b>	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	6	0,5	5,5	Наблюдение
<b>1.8</b>	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	4	0,5	3,5	Наблюдение
<b>1.9</b>	Упражнения для развития гибкости позвоночника	4	0,5	3,5	Наблюдение
<b>1.10</b>	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	2	0,5	1,5	Наблюдение
<b>1.11</b>	Комплексы упражнений партерной гимнастики	4	0,5	3,5	Наблюдение

<b>2.</b>	<b>РИТМИКА</b>	<b>50</b>	<b>7</b>	<b>43</b>	Наблюдение, собеседование, контрольные вопросы и упражнения
<b>2.1</b>	Характер музыкального произведения.	2	0,5	1,5	Наблюдение
<b>2.2</b>	Темп	4	0,5	3,5	Наблюдение
<b>2.3</b>	Динамика	4	0,5	3,5	Наблюдение
<b>2.4</b>	Метроритм	4	0,5	3,5	Наблюдение
<b>2.5</b>	Строение музыкального произведения (форма).	2	0,5	1,5	Наблюдение
<b>2.6</b>	Шаги	4	0,5	3,5	Наблюдение
<b>2.7</b>	Постановка корпуса.	4	0,5	3,5	Наблюдение
<b>2.8</b>	Позиции ног	4	0,5	3,5	Наблюдение
<b>2.9</b>	Положения рук.	4	0,5	3,5	Наблюдение
<b>2.10</b>	Движения плечами и головой	2	0,5	1,5	Наблюдение
<b>2.11</b>	Plie	4	0,5	3,5	Наблюдение
<b>2.12</b>	Releve	4	0,5	3,5	Наблюдение
<b>2.13</b>	Выдвижение ноги	4	0,5	3,5	Наблюдение
<b>2.14</b>	Прыжки	4	0,5	3,5	Наблюдение
<b>3.</b>	<b>ТАНЕЦ</b>	<b>46</b>	<b>6,5</b>	<b>39,5</b>	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
<b>Итого по программе:</b>		<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана

### 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, прически).

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).

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 раскрывание 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 колени 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. Стрoение 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, враспынную (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.

### **1.4. Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

- формирование личностных качеств: сотрудничество, сопереживание, общительность;
- развитие у детей активности и самостоятельности, коммуникативных способностей;
- формирование трудолюбия и настойчивости в достижении цели;
- закрепление интереса учащихся к занятиям хореографией;
- укрепление дружеских связей между учащимися.

#### **Метапредметные:**

- развиты творческие способности у детей, воображение, фантазия;
- развиты музыкальный слух и чувства ритма;
- укрепление мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- развиты физическая сила и выносливость;
- формирование правильной осанки;
- формирование навыков учебного труда: понимание задания, продумывание хода его выполнения, подготовка к активной работе, соблюдение рационального режима труда;

- развитие волевых качеств учащихся, умения преодолевать трудности в учении, используя для этого творческие задания.

**Предметные:**

- освоение азбуки музыкального развития;
- умение выполнять элементы ритмики;
- умение выполнять упражнения партерного экзерсиса;
- освоение основ классического и характерного танца;
- умение ориентироваться в пространстве и навык соблюдения рисунка танца.

**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	15.09.23	31.05.24	36	72	144	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 (15 штук)
- фортепьяно,
- музыкальный центр,
- диски с музыкальными материалами,
- сценические костюмы для концертных номеров.

Форма для занятий: у мальчиков - шорты, футболка, балетки; у девочек - гимнастический купальник, балетки, причёска-шишка.

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

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование - бакалавриат, высшее образование - специалитет или магистратура.

Уровень соответствия квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

## Методические материалы

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы учебного занятия
1.	Гимнастика	Гимнастические коврики, подборка музыкального материала: ноты, аудиозаписи, фонотека. Нотно-методическая литература.	Метод иллюстративной наглядности, объяснение, демонстрация, показ, игра	Практическое занятие, беседа.
2.	Ритмика	Гимнастические коврики, подборка музыкального и видеоматериала, фонотека. Нотно-методическая литература.	Метод иллюстративной наглядности, объяснение, демонстрация, показ, игра	Практическое занятие, беседа.
3.	Танец	Гимнастические коврики, подборка музыкального материала. Нотно-методическая литература. Видеозаписи с танцевальными номерами.	Метод иллюстративной наглядности, импровизационный метод, объяснение, демонстрация, показ, игра	Практическое занятие, беседа.

### **2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Формы аттестации/контроля общеразвивающей программы: текущий контроль - усвоение тематического материала (педагогическое наблюдение, устный опрос); промежуточный контроль - усвоение учебного материала за 1-е полугодие (опрос, педагогическое наблюдение, открытое занятие); итоговый контроль - освоение программного материала за весь учебный период (опрос, открытое занятие, отчетный концерт.).

#### **Критерии оценивания.**

Теоретическая подготовка учащегося, предусмотренная образовательной программой.

Критерии:

- соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям;
- осмысленность и правильность использования специальной терминологии.

Уровни:

Низкий уровень - ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, не употребляет специальную терминологию.

Средний уровень - объем усваиваемых знаний составляет более половины изученного, использует специальную терминологию.

Высокий уровень — ребенок освоил весь объем знаний, предусмотренных программой за данный год, специальные термины употребляет осознанно в полном соответствии с их содержанием.

Практическая подготовка учащегося, предусмотренная образовательной программой.

Критерии:

- соответствие практических умений и навыков программным требованиям;
- креативность в выполнении заданий (элементарный, репродуктивный, творческий)

Уровни:

Низкий уровень - ребенок овладел умениями и навыками менее чем на половину предусмотренных программой, испытывает затруднения при работе с оборудованием, выполняет простейшие практические задания педагога.

Средний уровень - объем усвоенных умений и навыков составляет более половины предусмотренного программой, с помощью педагога пользуется оборудованием, выполняет задания на основе образца.

Высокий уровень – ребенок овладел почти всеми практическими умениями и навыками. Выполняет практические задания с элементами творчества, владеет способностью к импровизации в соответствии с характером роли, свободно взаимодействует с партнером.

### 3. Список литературы

#### Нормативные документы:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области".
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.
9. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования. Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642.
10. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
12. Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры». Утверждена Правительством Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. №392 (с изм. от 29 декабря 2020г.)
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.02.2022г. № 195-Д «О независимой оценке качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ»;

#### Список литературы для педагога:

1. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. М.: Айрис-Пресс: Рольф, 1999.
2. Богомолов Л.В. Основы танцевальной культуры. Программа эстетического курса. – М.: Новая школа, 2004
3. Борщенко И.А. «Партерная гимнастика для позвоночника и суставов». Издательство: Метафора, - 2-е издание – 2017
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. 2 изд. испр. и доп. – СПб: ПОИРО, 2003
5. Ерохина О. В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов - на –Дону «Феникс» 2003

6. Козлов Н.И. Пластическая выразительность как один из определяющих компонентов в создании художественного образа. - СПб.: «Композитор», 2010
7. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. – М.: Гном-Пресс, 2000
8. Коренева Т.Ф. «Музыкально-ритмические движения» для детей дошкольного и младшего школьного возраста 1-2 часть. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС» 2003
9. Куревина О.А. Синтез искусств в эстетическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста.- М.: Астрель АСТ, 2004
10. Лисицкая, Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика. Методика и физиологическое воздействие/ Т.С. Лисицкая, М.Ю. Ростовцева, Е. А. Ширковец - М., ВЛАДОС, 2005
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004
12. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. / Л.Д. Назаренко - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003
13. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: ВЛАДОС, 2003
14. Руднева С. Ритмика. Музыкальное движение. / С. Руднева, Э. Фиш - М., АСКО 2002
15. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. 16. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Са-Фи-дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб, «Детство-Пресс», 2007
17. Шашкина Г.Р. «Теория и методика музыкального воспитания детей». 2-е издание: 2019

#### **Список литературы для учащихся:**

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

#### **Электронные образовательные ресурсы:**

1. Развитие физических и творческих способностей у детей младшего школьного возраста. А. Чернушкова. <https://www.youtube.com/watch?v=vX04fFzTl6M>
2. Vaganova Ballet Academy. Classic Dance Exam. <https://www.youtube.com/watch?v=pKBz7c30m5A>
3. Мастер классы для танцоров и хореографов <https://www.youtube.com/watch?v=nJSKV3UYQyQ>
4. Урок народно-характерного танца. Автор - Исакова А. [https://www.youtube.com/watch?v=F2OA\\_xfCiXc](https://www.youtube.com/watch?v=F2OA_xfCiXc)
5. Открытый урок. Народный танец. <https://www.youtube.com/watch?v=33H8XQEvM18>  
<https://www.youtube.com/watch?v=wtnNUo5K7vM>.

## Контрольно-оценочные материалы

### 1. Гимнастика.

Форма проведения: собеседование, контрольные вопросы и упражнения.

Теория:

1. Для чего нужна общая физическая подготовка.
2. Какими движениями можно выразить медленную музыку?
3. Какими движениями можно выразить быструю музыку?
4. Какие танцы вам нравятся?
5. Для чего нужна разминка?

Практика:

1. Показать упражнения для профилактики плоскостопия.
2. Показать импровизационные движения под музыку.
3. Прохлопать в ладоши под тихую и громкую музыку.
4. Показать марш, прыжки.
5. Показать пальчиковую гимнастику.

### 2. Ритмика

Форма поведения: собеседование, контрольные вопросы и упражнения.

Теория:

1. Какие ритмические упражнения с предметами вы знаете?
2. Назовите ритмические игры?
3. Назвать музыкально-ритмическое упражнение
4. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.
5. Назвать элементы танцевальной зарядки.

Практика:

1. Показать упражнения с мячом.
2. Показать упражнения с обручем.
3. Показать упражнение с гимнастической палкой.
4. Показать правую и левую сторону.
5. Показать элементы ритмической зарядки.

### 3. Танец

Форма проведения: собеседование, контрольные вопросы и упражнения.

Теория:

1. Назовите элементы танца (полька, хоровод, падеграс), какие вы знаете?
2. Какие народные танцы вы знаете?
3. Какие народные танцевальные коллективы вы знаете?

Практика:

1. Показать оздоровительную игру «Карлик и великаны».
2. Показать оздоровительную игру.
3. Показать оздоровительное упражнение для профилактики плоскостопия.
4. Показать упражнения лежа на полу.
5. Показать пальчиковую гимнастику.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097556

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026