

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА

Методическим советом
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 03 июня 2024г. №14

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
от 22 июля 2024г. № 482

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности

«Ритмика и танец»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6 - 11 лет
Срок реализации программы: 3 года

Составитель программы:
Карабанова Марина Владимировна
педагог дополнительного
образования

г. Мончегорск
2024

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «**Ритмика и танец**» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2010 году, в 2024 году внесена корректировка в соответствии с современным требованиями.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- формирование общей культуры учащихся.

Направленность программы: художественная.

Уровень программы: стартовый.

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Актуальность и педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью создания условий для укрепления здоровья детей школьного возраста. В “век гиподинамии” ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Отличительная особенность. Дополнительная общеобразовательная программа «Ритмика и танец» разработана для учащихся вокально эстрадно-джазовой студии «Мечта». Она способствует формированию целостной личности учащихся, их духовности, творческой индивидуальности, музыкальности и физическому развитию. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, учащиеся овладевает разнообразными двигательными навыками и умениями. Именно этот опыт и умения помогут учащемуся в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих видов деятельности.

Адресат программы: учащиеся 6-11 лет.

Набор в группы: сформированные группы вокальной эстрадно-джазовой студии «Мечта».

Количество учащихся в группе: 10- 14 человек.

Форма реализации программы: очная.

Объем программы: 108 часов.

Срок освоения программы: 3 года.

Ежегодная продолжительность обучения: 36 часов.

Еженедельная продолжительность обучения: 1 час.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 1 академическому часу.

Формы организации образовательного процесса: группа.

Виды занятий по программе: практические и теоретические занятия, мастер-классы, выездные тематические занятия, концерты, выставки.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития физических и творческих способностей учащихся средствами танцевально-ритмической гимнастики.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся основам музыкально-ритмической деятельности в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- обучить понятиям: характер музыки, темп, ритм;
- совершенствовать основные двигательные навыки.

Развивающие:

- способствовать физическому развитию учащихся;
- формировать осанку, правильное дыхание;

- развивать эластичность мышц, их подвижность;
- развивать ритмичность, музыкальность, артистичность и эмоциональную выразительность;
- развивать выворотность ног, танцевальный шаг, правильную осанку, постановку корпуса, четкую координацию движений, гибкость суставов.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся культуру поведения, общения, чувство любви и уважения к искусству своей страны и других народов;
- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитать чувство ответственности и дисциплину;
- вовлечь в художественно-творческую деятельность.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

- смогут освоить основные хореографические термины, различных танцевальных шагов, рисунков движений;
- смогут выполнять элементы классического, народного и эстрадного танца;
- смогут понимать простые и усложненные перестроения по танцевальной площадке;
- смогут исполнять простые и усложненные танцевальные композиции.

Метапредметные результаты:

- смогут развить танцевальные способности;
- овладеют чувством ритма, умением двигаться под музыку;
- смогут развить координацию движений;
- приобретут гибкость, физические силы и выносливость.

Личностные результаты:

- смогут осуществлять с помощью педагога самоконтроль и взаимоконтроль при выполнении методических правил программных танцевальных движений и упражнений;
- смогут осуществлять самоконтроль и взаимоконтроль при выполнении методических правил программных танцевальных движений и упражнений с последующим анализом и самоанализом;
- получат представление о танцевальном искусстве;
- смогут привить эстетический вкус и эмоциональную отзывчивость;
- будут более осознанно относиться к занятиям, культуре общения и поведения в коллективе;
- будут готовы к самообразованию общей внутренней культуры.

Формы контроля

Контроль проводится в 2 этапа, промежуточный и итоговый.

Разработаны тесты и практические задания для контроля по каждому году обучения. Отслеживаются: уровень знаний теоретического материала, степень овладения материалами, умение анализировать и решать творческие задачи, сформированность интереса учащихся к занятиям.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы является открытое занятие для родителей, где учащиеся используют не

только полученные двигательные навыки, но демонстрируют способность исполнять движение, танец образно, эмоционально, выразительно в соответствии как с темпом, характером, так и со стилем музыкального и танцевального произведения.

Формы диагностики:

- участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня (в соответствии с положениями о конкурсах, фестивалях);
- участие в концертной деятельности и массовых мероприятиях различного уровня.

Учебный план по годам обучения

Таблица 1

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		1 год обучения	2год обучения	3год обучения
1	Организационное /вводное/ занятие	1	1	1
2	Основы классики	5	6	6
3	Ритмика. Основы танцевального движения	10	9	9
4	Игрогимнастика	7	6	4
5	Игротанцы	4	4	-
6	Репетиционно-творческая деятельность	7	8	14
7	Итоговое занятие	2	2	2
ИТОГО		36	36	36

**Учебный план
1 год обучения**

Таблица 2

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное /вводное/ занятие	1	1		
2	Основы классики	5	1	4	тестирование зачет
3	Ритмика. Основы танцевального движения	10	1	9	наблюдение
4	Игрогимнастика	7	1	6	наблюдение
5	Игротанцы	4	1	3	наблюдение
6	Репетиционно-творческая деятельность	7	1	6	концерт
7	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачёт
ИТОГО		36	7	29	

Ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- правильную постановку корпуса, рук, ног, головы;

- позиции рук, ног, точки класса;
- движения, выученные за год;
- названия движений и танцев;
- танцы, выученные за год.

уметь:

- создать заданный образ в танцевальных движениях;
- начинать и заканчивать движения одновременно с музыкой;
- выразительно, правильно и ритмично выполнять под музыку танцевальные упражнения;
- исполнять правильно и выразительно танцы и танцевальные композиции;
- различать марш, танец и песню;
- различать и определять на слух музыку двух, трех и четырех долевого метра.

Содержание учебного плана 1 год обучения

1.Раздел. Организационное /водное/ занятие.

Теория.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Первичный инструктаж по теме: «Правила поведения в хореографическом классе». Требования к внешнему виду и форме для занятий.

2.Раздел. Основы классики.

Теория.

Беседы по темам. «Азбука балета», «Путешествие в Закулисье», «Кто такие балерины».

Практика.

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Позиции ног: I, II, III, IV. Полуприседы и подъемы на носки. Выставление ноги вперед и в сторону, поднятие ноги. Выставление ноги назад на носок и поднятие ноги. Круг ногой по точкам вперед-в сторону. Прыжки выпрямившись. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию.

Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.Раздел. Ритмика. Основы танцевального движения.

Теория.

Беседа об основных понятиях: музыкальный размер 2/4; 3/4; 4/4; направления движения (против часовой и по часовой стрелки; повороты по точкам в зале).

Практика.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой; разминка на развитие всех групп мышц; музыкально-пространственные перестроения (круг, линия, колонна, змейка).

Разновидности шагов.

Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;
- шаги с остановкой на каблук;
- шаги по точкам (I, III, V, VII);
- приставные шаги.

Можно исполнить в народном характере. Схема остается та же, только вместо приставных шагов исполняется «гармошка».

Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;
- шаг назад, руки вытянуть вперед-вверх;
- «пружинка» на месте, в стороны;
- «пружинка» назад;
- колено, локоть;
- прыжки.

Комбинация «Ладони».

Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки, притопы по одному и в парах.

4.Раздел. «Игрогимнастика».

Теория.

Понятие «parterre». Роль гимнастики в развитии исполнительской техники.

Понятия: «стопа», «подъем», «вытянутый подъем», «сокращенный подъем», «выворотность». Методические правила исполнения упражнений: для развития стопы, для развития выворотности в коленном суставе, для развития выворотности в тазобедренном суставе, для развития пресса, гибкости и укрепления мышц спины. Объяснение, комментируемый показ.

Практика.

Комплекс упражнений:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого, и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;

- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуоборотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп.

Партерная гимнастика:

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка».

5.Раздел. Игротанцы.

Теория.

Знакомство с танцами, Музыкальный размер, ритмический рисунок. Методика исполнения основных движений.

Практика.

Танец «Стирка»:

- имитируется процесс стирки белья.
- два шага вправо, два шага влево, стираем;
- полощем;
- выжимаем;
- развешиваем;
- устали.

Танец «Лимбо»

- приставные шаги вперед-назад;
- приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот.

Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).

6.Раздел. Репетиционно-творческая деятельность.

Теория.

Правила поведения на сцене (внимательность). Поведение на открытых занятиях, концертах, репетициях.

Практика.

Постановка и репетиция танцевальных номеров. Посвящённые «День матери», Новогодние мероприятия», «23+8», отчётный концерт коллектива и т.д.

7.Раздел. Итоговое занятие.

Теория.

Теоретическое тестирование по разделу: «Как вести себя на сцене», «Основы классики». «Ритмика. Основы танцевального движения».

Практика.

Проверка ЗУН. Демонстрационный показ разученных танцевальных движений, упражнений и учебных хореографических композиций.

Учебный план 2 год обучения

Таблица 3

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное /вводное/ занятие	1	1		
2	Основы классики	6	1	5	тестирование зачет
3	Ритмика. Основы танцевального движения	9	1	8	наблюдение
4	Игрогимнастика	6	1	5	концерт
5	Игротанцы	4	1	3	наблюдение
6	Репетиционно-постановочная деятельность	8	1	7	концерт
7	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачёт
	ИТОГО	36	7	29	

Ожидаемые результаты

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- движения, выученные за год;
- названия движений и танцев;
- танцы, выученные за год.

уметь:

- образно, выразительно исполнить танец на празднике, концерте, тематическом занятии;
- исполнять танцы-импровизации (изображение предметов, животных, растений, явлений природы);
- эмоционально и правильно исполнять несложные танцевальные композиции и танцы с использованием движений, соответствующих программе;
- перемещаться по залу в различных направлениях по периметру;
- определять характер музыки: веселый, грустный, спокойный, светлый, торжественный, песенный, маршевый, решительный, танцевальный, плясовой.

Содержание учебного плана 2 год обучения

1. Раздел. Организационное занятие /вводное/.

Теория.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Первичный инструктаж по

теме: «Правила поведения в хореографическом классе». Требования к внешнему виду и форме для занятий.

2. Раздел. Основы классики.

Теория.

«Классический танец, как высшая форма современного балета».

Практика.

Постановка корпуса, головы, рук, ног, позиции ног и рук.

Экзерсис у станка: plie, battements tendus, ronddejambeaparterre, battementsfondus, Battements frappes, ronddejambeenlair, grands battements jete.

Упражнения на середине зала в той же последовательности.

3. Раздел. Ритмика. Основы танцевального движения.

Теория.

Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4 «Африка». Ритмические упражнения первого года обучения.

Практика.

Упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу; упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз; упражнения для рук, кистей, пальцев.

Выразительные подъёмы рук в стороны или вверх.

Постановка корпуса: подтянутость спины, постановка головы.

Ходьба и бег по кругу на каждый счёт и через счёт, с увеличением темпа, с переходом на бег и обратно.

Ходьба, бег, движение туловищем в различном темпе.

Упражнения танцевальной азбуки.

Новые элементы танцевальных движений в народном стиле: «припадание», «гармошка», «ёлочка», «ковырялочка».

Закрепление танцевальных элементов.

4. Раздел. Игрогимнастика.

Теория.

Повторение методических правил исполнения упражнений, изученных на 1 году обучения: для развития стопы, выворотности в коленном суставе, выворотности в тазобедренном суставе, пресса, гибкости и укрепления мышц спины. Объяснение, комментируемый показ.

Практика.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Ходьба и бега по кругу на каждый счёт и через счёт, с увеличением темпа, с переходом на бег и обратно, приставные шаги вправо, влево, с хлопком.

Ходьба, бегаа, движение туловищем в различном темпе.

Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений «Дюймовочка». Повороты направо, налево, по распоряжению. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам.

Гимнастические упражнения:

- простые бытовые шаги на каждую четверть;
- шаги на полупальцах;
- шаги с вытянутого носка;
- шаги на пятках;
- сочетание шагов на пятках и носках;
- шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);
- подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
- приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;
- сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем выполняется с продвижением на легком беге);
- шаг в сторону с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- шаг вперед с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- шаг в сторону и точка (*тэп*) – удар носком об пол без переноса веса тела (*раз-два*);
- шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (*раз-два*);
- три шага в сторону и кик (*раз-два-три-четыре*);
- три шага в сторону и тэп с хлопком (*раз-два-три-четыре*);
- «пружинка» с шагом (*на затакт* – присесть, *раз* – шагнуть вправо, выпрямляя колени, *и* – присесть, *два* – приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени);
- прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;
- прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;
- прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;
- бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);
- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;
- мелкий бег на полупальцах;
- подскоки на месте с поворотом вправо, влево.

Движения по линии танцев:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танца;

- направление движения;
- углы поворотов.

Упражнения на улучшение гибкости:

«Веточка». Узкая стойка, руки вытянуты вперёд и сцеплены в «замок» ладонями наружу (вдох); на выдохе поднять руки над головой.

«Гора». Лёжа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища; оторвать бёдра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота (вдох); на выдохе опуститься.

«Страус» (с малым мячом). Стоя, ноги вместе, колени прямые, мяч в правой (левой) руке; поднять руки над головой и потянуться вверх; опустить руки и на выдохе наклониться вперёд, лбом стараться коснуться ног, голова при наклоне тянется к полу; переложить мяч в левую (правую) руку.

«Наклоны в стороны» (с малым мячом). Ноги на ширине плеч, руки сзади держат мяч; наклон вправо (влево).

«Сесть встать» (с малым мячом). Стоя на коленях, мяч в руках внизу; сесть между пятками, руки вперёд.

«Подними мяч» (с малым мячом). Лёжа на животе, мяч в руках, согнутых в локтях приподнять мяч вверх в прямых руках, прогнуться.

5.Раздел. Игротанцы.

Теория.

Знакомство с танцами. Музыкальный размер. Ритмический рисунок. Методика исполнения основных движений.

Практика.

В играх учащимся предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

Танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок. Этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания: «нарисовать» любимое животное.

Разновидности шагов.

Танец «Полька»:

- галоп по линии танца;
- подскоки по линии танца;
- «Полька» по линии танца;
- хлопушки и прыжки.

Танец «Вару-Вару»:

- шаг-приставка по одному, в парах;
- прыжки по одному, в парах;
- хлопушки по одному, в парах;
- шаг-поворот по одному, в парах;
- полностью танец по одному, в парах.

Танец «Диско»:

- шаг-приставка в сторону (вперед, назад);
- пружинка;
- «треугольник»;
- боковое;
- дорожка вперед;
- дорожка назад;
- приседание по II позиции;
- движения рук.

6.Раздел. Репетиционно-постановочная деятельность.

Теория.

Как вести себя на сцене (страх, волнение, уверенность).

Практика.

Постановка и репетиция танцевальных номеров. Песенно-танцевальные композиции, посвящённые «День матери», Новогодние мероприятия, «23+8», отчётный концерт коллектива и т.д.

7.Раздел. Итоговое занятие.

Теория.

Тестирование. Опрос по пройденным темам в форме викторины «Великий русский балет».

Практика.

Проверка ЗУН. Демонстрационный показ разученных танцевальных движений, упражнений и учебных хореографических композиций.

Учебный план 3 год обучения

Таблица 4

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное /вводное/ занятие	1	1		
2	Основы классики	6	1	5	тестирование зачет
3	Ритмика. Основы танцевального движения	9	1	8	наблюдение
4	Игрогимнастика	4	1	3	концерт
6	Репетиционно-постановочная деятельность	14	1	13	концерт
7	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачёт
	ИТОГО	36	6	30	

Ожидаемые результаты

К концу 3 года обучения учащиеся должны знать:

- движения, выученные за год;
- названия движений и танцев;

- танцы, выученные за год;
- танцевальные схемы;
- приёмы классической, народной и современной хореографии; сильных натянутых ног, большого танцевального шага, высокого прыжка.

уметь:

- координировать движения;
- ориентироваться в танцевальном классе;
- уметь танцевать в заданном темпе.
- безошибочно самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку;
- исполнять этюды и танцевальные композиции, выразить собственные эмоции под музыку.

Содержание учебного плана 3 год обучения

1.Раздел. Организационное занятие.

Теория.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Первичный инструктаж по теме: «Правила поведения в хореографическом классе». Требования к внешнему виду и форме для занятий.

2.Раздел. Основы классики.

Теория.

Инструкции по технике безопасности при выполнении упражнений у хореографического станка.

Практика.

Petit battement на полупальцах, battements fondus на полупальцах, battements frappes на полупальцах, rondde jambeen l'air, battement seveloppe passé на 90 градусов. Партерный экзерсис: упражнения на полу на растяжку.

3.Раздел. Ритмика. Основы танцевального движения.

Теория.

На занятиях регулярно вводятся новые названия и понятия выполняемых ритмических движений и упражнений для дальнейшего использования их на практике - упражнения: «Буратино, «Солнышко», «Складочка», «Лодочка», «Рыбка», «Русалочка».

Практика.

Упражнения для развития ритмичного движения (ритмическая разминка).

Упражнения на развитие координации:

- приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно;
- приставные шаги и работа головы, повороты, круг;
- перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны.

Упражнения на улучшение гибкости.

Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

Упражнение для подъема стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.

Упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.

«Буратино» - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 2/4:

1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;

3 - 4 такты – вернуться в исходное положение. Движение повторить с левой ноги.

«Солнышко» – ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

2 такт – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

«Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

«Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыты в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

«Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

«Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.

«Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладони возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях.

Музыкальный размер 3/4:

1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.

3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.

«Колечко» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

«Ушастый зайчик» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 2/4. Лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

«Корзиночка» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

Танцевальные шаги в народном стиле.

Основные движения:

- переменный ход вперед;
- переменный ход назад;
- русский ход с каблука;
- «гармошка»;
- «припадание»;
- «моталочка»;
- ход с подскоком и ударом носка;
- «веревочка»;
- «веревочка» с шагом на каблук;
- «ковырялочка»;
- дробный ход.

Положения рук:

- руки свободно опущены вдоль корпуса;
- согнуты в локтях, ладони или кулачки лежат на талии;
- раскрыты в стороны чуть ниже II позиции или подняты вверх;
- скрещены на груди, но не прикасаются к корпусу.

Положения ног. При изучении элементов русского народного танца используются, как правило, I, II, III и VI позиции ног, аналогичные позициям классического танца, но в более свободной форме.

Свободные композиции русской пляски.

4.Раздел. Игрогимнастика.

Теория.

Правила выполнения упражнений. Последовательность. Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

Практика.

Партерная гимнастика: позы в движении на растяжку позы: «Лягушка», «Звёзды», «Циркули».

Движения на сгибание и разгибание стопы и колена.

Движения на развитие гибкости позвоночника: «Змея», «Кошечка собачка», «Лодочка», «Корзинка».

Элементы акробатики: кувырки, мостики, шпагаты, перевороты.

Элементы тренажа, выполняемые на середине зала.

Упражнения для отдельных групп мышц: для шеи, плечевого пояса, рук, ног, бёдер, корпуса.

5. Раздел. Репетиционно-постановочная деятельность

Теория.

Беседа - Как вести себя на сцене (эмоции).

Практика.

Постановка и репетиция танцевальных номеров. Песенно-танцевальные композиции, посвящённые «День матери», Новогодние мероприятия, «23+8», отчётный концерт коллектива и т.д.

7.Раздел. Итоговое занятие.

Теория.

Тестирование. Понятие ориентировки в пространстве. Понятие «интервал», «линия». Индивидуальная ориентировка, ориентировка в пространстве, построения и фигурные передвижения.

Практика.

Проверка ЗУН. Демонстрационный показ разученных танцевальных движений, упражнений и учебных хореографических композиций.

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение

Хореографический класс, оборудованный в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21; Хореографический станок.

Инвентарь и оборудование (Таблица 5)

Таблица 5

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Коврик гимнастический	14 шт.
2	Мяч	1 шт.
3	Магнитофон	1 шт.
4	Компьютер для просмотра видео материалов	1 шт.

Методическое обеспечение

- музыкальные диски;
- видео диски;

Для учащихся необходима специальная тренировочная одежда и обувь:

- купальник и трико для девочек;
- футболка и трико для мальчиков.

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования с высшей категорией.

Методическое обеспечение программы

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

Метод использования слова:

- рассказ и объяснение педагогом учебного материала;
- обсуждение и анализ танцевальных заданий;
- беседы о пользе занятиями ритмикой, хореографией, о культуре поведения;
- комментирование – сопровождение движений под музыку, счет, похвала.

Методы наглядного восприятия: показ педагогом нового материала (танцевальные элементы, фигуры, композиции и т.д.), демонстрация иллюстраций, видеозаписей.

Метод практического обучения: освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения:

-упражнения на развитие гибкости, выносливости, скорости, специальных технических танцевальных навыков, музыкально-ритмических навыков и т.д.;

-разучивание танцевальных элементов, фигур, композиций,

Повторный метод (многократное повторение упражнения, задания)

Игровой метод – важнейший метод включения детей в процесс, используется при проведении музыкально - ритмических игр, в процессе занятий фразами: «Мы сейчас превратимся...», «Давайте поиграем...» и так далее.

Формы организации учебного занятия:

беседа; занятие-игра; творческое занятие; открытое занятие; итоговое занятие; репетиция; концертное выступление.

Педагогические технологии:

-**технология художественного восприятия и отношения** — действия-совокупность приемов, которые через приобщение к формам художественного опыта человеческой культуры осуществляют поэтапный переход исполнителя от бытового восприятия к художественному осмыслению танцевальных движений;

-**диагностические технологии**- позволяющие выявить потенциал творческих способностей танцора, их двигательной активности, пластической выразительности, музыкального и ритмического слуха, исполнение творческого задания;

-**технологии раскрепощения и снятия зажимов** - включают в себя комплексы упражнений по преодолению психологических и физических препятствий для свободного выражения эмоционального образа каждого танца;

-**технологии формирования психофизического состояния и создание художественного образа танца** - достигается путём мягкого подхода, в основном это техники медитации и релаксации, либо путем психологического настроя, где создается эмоционально насыщенное поле художественных коммуникаций;

-поэтапная модульно блочная технология по А.Я. Гальперину- обучение по данной технологии дает хорошие результаты при коррекции танцевальной речи, помогает увидеть ошибку или неправильно сформированный навык, развивает музыкальность, ритмичность, психомоторную реакцию ребенка. А также позволяет в короткий срок справиться со сложной лексикой танцевальных номеров. Способствует повышению интереса к изучению танцев;

-**здоровьесберегающие технологии**- разработанный мною комплекс упражнений дыхательной гимнастики и игры использует для снятия физического утомления у учащихся на учебных занятиях и мероприятиях дополнительно развивающего характера.

Критерии оценки результатов обучения и формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- концертная деятельность учащихся;
- педагогические наблюдения, беседы с родителями;
- контрольные занятия;

- открытые занятия для родителей и педагогов;
- годовая итоговая аттестация (отчетные концерты учреждения, конкурсы).
Основной формой подведения итогов являются тестирование и зачёт (теоретическая и практическая часть).
Воспитательные результаты и результаты сформированности ключевых компетенции учащихся отслеживаются методом наблюдения.

Оценочные материалы, дидактические материалы, Календарный учебный график перенесены в приложение из-за большого объёма информации и количества поправок в течение учебного года (изменения в расписании в виду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, выездов на мероприятия и т.п.).

Календарный учебный график (Приложение № 1)

Список литературы для педагога

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М. : Айрис-Пресс : Рольф, 1999. – 262с.
2. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва : Диалог культур, 2007. - 511, с.
3. Дополнительное образование детей : Учеб. пособие для студентов вузов / [Лебедев О.Е. и др.] ; Подред. О. Е. Лебедева. - М. :Владос, 2003 (Петрозаводск : ГП Тип. им. П.Ф.Анохина). - 254 с.:
4. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей : Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования" / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М. :Владос, 2002. - 348, с.
5. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей : [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 223 с. :
6. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец : История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2000. - 438с.
7. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М. :Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002. - 158 с.
8. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей : Сб. нормат. и метод. материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М. : ВЛАДОС, 1999. - 541, [1] с.
9. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. педагогика / [Б.В. Куприянов и др.] ; Под ред. А. В. Мудрика. - М. :Academia, 2004. - 240 с.
10. Фирилевой Ж.Е. и Сайкиной Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ - танцевальная игровая ритмика. Издательство: Детство-Пресс, 2009 г.

Список литературы для учащихся

- 1.Александрова Н. Танцы. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о танцах разных народов и времен, ВHV, 88с. - 2018
- 2.Пасютинская В. "Волшебный мир танца" 1985

Список литературы для родителей

1. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и трени- ровки. – М.: Новое слово,2004.
2. Немова Г.В., Малышева А.Н. «Праздники, игры и танцы» Ярославль, ака- демия развития, 2007 г.
3. Образцова Т.Н. «Музыкальные игры для детей» М; Этрол Лада 2005г.
- Прокопов К., Прокопова В. «Клубные танцы» М; АСТ Астрель хранитель, 2006 г.
- 4.Фомиченко И., Михайлова М. «Танцуем, играем, всех приглашаем», Ярославль, Академия развития 2007г.

Интернет-ресурсы

1. Всероссийский интернет-педсовет: <https://pedsovet.org/beta>
2. Всё для хореографов: <https://www.horeograf.com/>
3. Секреты Терпсихоры. Хореографу в помощь: <https://secret-terpsihor.com.ua/>
- 4.Форум для хореографов: <https://childdevelop.ru/articles/psychology/8763/>
- 5.Хореографу в помощь: <https://dancehelp.ru/catalog/>

Приложения
к образовательной программе «Ритмика и танец»
3 года обучения /стартовый уровень/

Таблица 6

Приложение	Содержание
№1	Календарный учебный график
№2	Тестовые материалы и практические задания для итогового контроля
№3	Протокол теоретических и практических умений и навыков учащихся во время итоговых аттестации по окончании учебного года
№4	Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения образовательной программы
№ 5	Методические материалы: терминологический словарь. Дидактические материал: видео-фото-аудиозаписи Методические разработки: планы занятий; конспекты, викторины
№ 6	План воспитательной работы
№ 7	План методической работы
№ 8	План работы с родителями
№ 9	Диагностическая карта «Оценка воспитанности учащихся»

Календарный учебный график на месяц на 2024-2025 учебный год**Объединение: «Ритмика и танец»****Группа № 2, 3.г.об****Время проведения занятий:****Место проведения – Ферсмана 7****Форма занятия – групповая 1 час в неделю****Педагог дополнительного образования Карабанова М.В.****Приложение № 1**

н	месяц	Дата проведения	Время проведения занятий	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			1	беседа	Организационное занятие	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
2-3	сентябрь			1 1	беседа изучение нового	Основы классики	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
4-5	сентябрь октябрь			1 1	беседа изучение нового	Игрогимнастика	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
6	октябрь			2	повторение	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
7	октябрь			1	беседа повторение	Игротанцы	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
8-9	октябрь			2	изучение нового	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
10- 11	ноябрь			2	изучение нового	Игрогимнастика	Ферсмана 7 каб 33	
12- 13	ноябрь			2	повторение	Основы классики	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение

14-15	декабрь			2	повторение	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
16	декабрь			1	повторение	Итоговое занятие	Ферсмана 7 каб 33	ЗУН
17	декабрь			1	изучение нового	Игротанцы	Ферсмана 7 каб 33	
18-19	январь			2	Изучение нового	Основы классики	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
20	январь			1	повторение	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
21	февраль			1	повторение	Игротанцы	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
22-23	февраль			2	повторение	Игрогимнастика	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
24-25	февраль			1	изучение нового	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
26-29	март			4	изучение нового	Ритмика. Основы танцевального движения	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
30	апрель			1	повторение	Игротанцы	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
31-32	апрель			2	изучение нового	Ритмика. Основы танцевального движения	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
33-34	апрель			2	изучение нового	Ритмика. Основы танцевального движения.	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
35	май			1	закрепление	Ритмика. Основы танцевального движения.	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение

36	май			1	закрепление	Итоговое занятие	Ферсмана 7 каб 33	ЗУН
----	-----	--	--	---	-------------	------------------	----------------------	-----