Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

ПРИНЯТО на заседании
Педагогического совета Центра
Протокол № 4 от 28.06.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУДО ООЦ
_____Трифонова Н.Н.
Приказ № 76 от 28.06.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности

«Гимнастика, ритмика, танец»

программа для учащихся от 4 до 7 лет
срок реализации –3 года

Авторы-составители:
Баранова Светлана Ивановна,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория;
Садыкова Анна Андреевна,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

Екатеринбург, 2023

1. Пояснительная записка

Программа имеет **художественную направленность.**

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Ребенок в процессе игры, выполняет различные движения и упражнения, с помощью которых укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Актуальность.

Программа разработана на основании действующих нормативно-правовых документов:

Программа «Аэробика для детей» разработана на основании действующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 1 марта 2023 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования

Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 № 09-3242;
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;
- Устав МБУДО ООЦ;
- Положение о проектировании и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО ООЦ.

Данная программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость. Образовательная программа дополнительного образования детей предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, дает возможность ввести детей 4-7 лет в мир хореографии, с помощью игровых технологий познакомить с некоторыми хореографическими жанрами, видами и стилями. Программа поможет дошкольникам творчески самовыражаться, и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации.

Отличительная особенность программы «Гимнастика, ритмика, танец» в том, что она является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов. Занятия танцами формируют правильную осанку,

прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей младшего возраста основные движения партерной гимнастики, ритмики, эстрадного танца. Программа раскрывает творческий потенциал и темперамент детей, а также развивает физические данные.

Педагогическая целесообразность. Педагогическая целесообразность образовательной программы детской хореографической студии определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Адресат общеразвивающей программы

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст обучающихся – 4-7 лет. В группы первого года обучения зачисляются обучающиеся младшего дошкольного возраста, не имеющие подготовки, а также может быть произведен добор в группы последующих лет обучения, при наличии свободных мест.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от 4 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В то же время, в дошкольном возрасте закладываются основы нравственного и эстетического мироощущения человека.

Режим занятий:

1-й год обучения 2 раза в неделю по 45 мин (20 мин занятие, 5 мин. перерыв, 20 мин. занятие)

2-3-й год обучения 3 раза в неделю по 60 мин с перерывом 10 мин (25мин. занятие, 10 мин. перерыв, 25 мин. занятие)

Количество обучающихся в группе от 10 до 18 человек.

Объем общеобразовательной программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы 324 часа.

Срок освоения общеразвивающей программы – 3 года.

Уровневость – стартовый уровень. Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступное освоение обучающимися.

Формы обучения:

- коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив;
- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- индивидуально-групповая.

Виды занятий

Программа включает разные виды занятий:

- учебное занятие
- открытое занятие
- контрольное занятие

Форма подведения результатов

Для оценки результативности обучения применяется разработанная система контроля успеваемости и аттестации обучающихся. Данная система предполагает стартовый, текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации.

Стартовый контроль осуществляется педагогом в начале учебного года.

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом ведущим предмет.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Основным методом промежуточной аттестации по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- открытые занятия.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит **пятибалльная система оценки успеваемости.**

Баллы текущего и промежуточного контроля вносятся в ведомость.

Итоговая аттестации проводится в конце обучения по всем дисциплинам и фиксируется в соответствующей документации.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

1.2. Цель: пробуждение в детях стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности.

Задачи:

Обучающие:

– обучать детей основам хореографического искусства;

- учить истории развития хореографического искусства

Развивающие:

– развивать творческие способности обучающихся;

– развивать творческое мышление, воображение и фантазии;

– развивать способности «видеть» и ясно представлять музыкальный образ, способы его пластической интерпретации;

– развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость;

– развивать и совершенствовать все виды движений, которые предлагаются детям, умение выполнять их легко и выразительно, максимально артистично и в соответствии с музыкой.

Воспитательные:

– воспитать культуру поведения и общения у обучающихся;

– воспитать умение ребенка работать в коллективе;

– способствовать воспитанию эстетически развитой личности;

– воспитывать чувство ответственности, трудолюбия.

В процессе хореографического образования детей дошкольного возраста движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т. д.

Механизм выявления результатов реализации программы

Личная аттестация обучающихся. Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального хореографического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: балетные данные, музыкально-ритмические способности, сценическая культура.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень хореографической подготовленности детей.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план первого года обучения

Таблица 1

№	Танцевальные направления, разделы, темы	из них		Всего	Формы аттестации/
		теория	практика		

					контроля
	ГИМНАСТИКА	1	32	33	
I	Теория дисциплины				
1	Основные задачи гимнастики	1	-	-	беседа
II	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках)	-	30	30	
1	Упражнения, укрепляющие мышцы спины	-	4	4	Наблюдение сравнение
2	Упражнения, развивающие подъем стопы	-	4	4	Наблюдение сравнение
3	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника	-	4	4	Наблюдение сравнение
4	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса	-	4	4	Наблюдение сравнение
5	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов	-	4	4	Наблюдение сравнение
6	Упражнения, развивающие выворотность ног	-	4	4	Наблюдение сравнение
7	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага	-	6	6	Наблюдение сравнение
III	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)	-	22	22	
1	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса	-	6	6	Наблюдение сравнение
2	Упражнения для развития плечевого сустава и рук	-	6	6	Наблюдение сравнение
3	Упражнения на развитие поясничного пояса	-	5	5	Наблюдение сравнение
4	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног	-	5	5	Наблюдение сравнение
	РИТМИКА	1	23	24	
I	Музыкально-ритмические игры	-		-	Контроль за соблюдением правил и ТБ
1	Упражнения, игры и фразировка	-	4	4	Наблюдение сравнение
2	Упражнения, игры и темп	-	6	6	Наблюдени

					е сравнение
3	Упражнения, игры и динамика	-	4	4	Наблюдение сравнение
4	Упражнения, игры и характер музыкального произведения	-	6	6	Наблюдение сравнение
	ТАНЕЦ	1	26	27	
I	Теория дисциплины				
1	Понятия «мелодия», «поза», «движение»	-	-	-	
II	Ориентационно-пространственные упражнения	-	7	7	Наблюдение сравнение
1	Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»)	-	7	7	Наблюдение сравнение
III	Танцевальные элементы	-	13	13	
1	Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки	-	3	3	Наблюдение сравнение
2	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4	-	5	5	Наблюдение сравнение
3	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства	-	5	5	Наблюдение сравнение
	Контрольные мероприятия	-	2	2	
1	Промежуточная аттестация I полугодие	-	1	1	Контрольное тестирование
2	Промежуточная аттестация II полугодие	-	1	1	Контрольное тестирование
	Праздничные мероприятия	-	2	2	
1	Новогодний праздник	-	1	1	
2	Итоговый отчетный концерт	-	1	1	
	Всего часов	3	69	72	

2.2. Учебно-тематический план второго года обучения

Таблица 2

№	Танцевальные направления, разделы, темы	из них		Всего	Формы аттестации/ контроля
		теория	практика		

	ГИМНАСТИКА	1	46	47	
I	Теория дисциплины				
1	Партерная гимнастика – подготовка к классическому экзерсису	1	-	1	Беседа, опрос
II	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках)	-	32	32	
1	Упражнения, укрепляющие мышцы спины	-	4	4	Наблюдение сравнение
2	Упражнения, развивающие подъем стопы	-	5	5	Наблюдение сравнение
3	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника	-	5	5	Наблюдение сравнение
4	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса	-	5	5	Наблюдение сравнение
5	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов	-	4	4	Наблюдение сравнение
6	Упражнения, развивающие выворотность ног	-	4	4	Наблюдение сравнение
7	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага	-	5	5	Наблюдение сравнение
III	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)	-	14	14	
1	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса	-	4	4	Наблюдение сравнение
2	Упражнения для развития плечевого сустава и рук.	-	2	2	Наблюдение сравнение
3	Упражнения на развитие поясничного пояса.	-	4	4	Наблюдение сравнение
4	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног	-	4	4	Наблюдение сравнение
5	РИТМИКА	2	27	29	
I	Теория дисциплины				
1	Строение музыкального произведения	1	-	1	беседа
2	Маршевая и танцевальная музыка	1	-	1	
II	Музыкально-ритмические игры	-	27	27	Наблюдение сравнение

1	Упражнения, игры и метр	-	6	6	Наблюдение сравнение
2	Упражнения, игры и фразировка	-	5	5	Наблюдение сравнение
3	Упражнения, игры и темп	-	5	5	Наблюдение сравнение
4	Упражнения, игры и динамика	-	5	5	Наблюдение сравнение
5	Упражнения, игры и характер музыкального произведения	-	6	6	Наблюдение сравнение
	ТАНЕЦ	4	24	28	
I	Теория дисциплины				
1	Музыкально-хореографическая, образная выразительность	2	2	4	беседа
II	Ориентационно-пронстранственные упражнения	2	4	6	
1	Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: линейных-плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»)	2	4	6	Наблюдение сравнение
III	Танцевальные элементы		16	16	Наблюдение сравнение
1	Танцевальные шаги и ходы	-	6	6	Наблюдение сравнение
2	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 2/4	-	2	2	Наблюдение сравнение
3	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства	-	8	8	Наблюдение сравнение
	Контрольные мероприятия	-	2	2	
1	Промежуточная аттестация I полугодие	-	1	1	Контрольное тестирование
2	Промежуточная аттестация II полугодие	-	1	1	Контрольное тестирование
	Праздничные мероприятия	-	2	2	
1	Новогодний праздник	-	2	2	
2	Итоговый отчетный концерт	-	2	2	
	Всего часов:	7	101	108	

2.3. Учебно-тематический план третьего года обучения

Таблица 3

№	Танцевальные направления, разделы, темы	из них		Всего	Формы аттестации/ контроля
		теория	практика		
	ГИМНАСТИКА	1	46	47	
I	Теория дисциплины				
1	Партерная гимнастика – подготовка к классическому экзерсису	1	-	1	Беседа опрос
II	Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках)	-	32	32	
1	Упражнения, укрепляющие мышцы спины	-	4	4	Наблюдение сравнение
2	Упражнения, развивающие подъем стопы	-	5	5	Наблюдение сравнение
3	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника	-	5	5	Наблюдение сравнение
4	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса	-	5	5	Наблюдение сравнение
5	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов	-	4	4	Наблюдение сравнение
6	Упражнения, развивающие выворотность ног	-	4	4	Наблюдение сравнение
7	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага	-	5	5	Наблюдение сравнение
III	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)	-	14	14	
1	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса	-	4	4	Наблюдение сравнение
2	Упражнения для развития плечевого сустава и рук	-	2	2	Наблюдение сравнение
3	Упражнения на развитие поясничного пояса	-	4	4	Наблюдение сравнение
4	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног	-	4	4	Наблюдение сравнение
5	РИТМИКА	2	27	29	
I	Теория дисциплины	-	-	-	

1	Строение музыкального произведения	1	-	1	беседа
2	Маршевая и танцевальная музыка	1	-	1	беседа
II	Музыкально-ритмические игры	-	27	27	
1	Упражнения, игры и метр	-	6	6	Наблюдение сравнение
2	Упражнения, игры и фразировка	-	5	5	Наблюдение сравнение
3	Упражнения, игры и темп	-	5	5	Наблюдение сравнение
4	Упражнения, игры и динамика	-	5	5	Наблюдение сравнение
5	Упражнения, игры и характер музыкального произведения	-	6	6	Наблюдение сравнение
	ТАНЕЦ	4	24	28	
I	Теория дисциплины	2	-	-	
1	Музыкально-хореографическая, образная выразительность	-	2	2	Наблюдение сравнение
II	Ориентационно-пронстранственные упражнения	2	-	2	беседа
1	Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: линейных-плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»)	-	4	4	Наблюдение сравнение
III	Танцевальные элементы				
1	Танцевальные шаги и ходы	-	6	6	Наблюдение сравнение
2	Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 2/4	-	2	2	Наблюдение сравнение
3	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства	-	6	6	Наблюдение сравнение
	Контрольные мероприятия	-	2	2	
1	Промежуточная аттестация I полугодие	-	1	1	Контрольное тестирование
2	Промежуточная аттестация II полугодие	-	1	1	Контрольное тестирование

	Праздничные мероприятия	-	2	2	
1	Новогодний праздник	-	2	2	
2	Итоговый отчетный концерт	-	2	2	
	Всего часов:	7	101	108	

3. Содержание учебного (тематического) плана

ГИМНАСТИКА

I. Теория дисциплины

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.

II. Элементы партерной гимнастики

1. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения. Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Группировка» «Карандаш»

2. Упражнения, развивающие подъем стопы: разворот стопы из VI позиции в I позицию.

3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «Корзиночка», «Полумостик», «Мостик».

4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «Плуг» «Уголок».

5. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов: «Неваляшка» «Passe' с разворотом колена».

6. Упражнения, развивающие выворотность ног: «Лягушка» во всех положениях «Солнышко».

7. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Шпагат» вперед с обеих ног «Шпагат» поперечный

III. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных музыкальных раскладках:

– 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.

– 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.

Упражнения на развитие поясничного пояса: перегибы корпуса назад, повороты корпуса вокруг вертикальной оси, круговые движения корпуса.

Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:

– отведение ноги в сторону на носок с полуприседанием

– отведение ноги вперёд на носок с полуприседанием;

– прыжки на двух ногах с переменой позиций (чередование позиций);

– подъёмы на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену опорной;

– поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой;

– бег с подъёмом согнутых в коленях ног вперёд.

РИТМИКА

1. Теория дисциплины

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

2. Маршевая и танцевальная музыка. Особенности танцевальных жанров: вальса, польки, галопа.

2. Музыкально-ритмические игры

Упражнения, игры и метр

Сильные доли и такт:

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

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

1.Упражнения, игры и фразировка

– соотношение движений с музыкальной фразой (муз. соотношение характеров музыки и движения: размеры 2\4, 3\4, 4\4).

– соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4).

– соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4).

– соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4).

I. Упражнения, игры и темп:

– 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.

II. Упражнения, игры и динамика:

– соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением;

– соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением.

III. Упражнения, игры и характер музыкального произведения.

ТАНЕЦ

I. Теория дисциплины

1. Музыкально-хореографическая, образная выразительность.

II. Ориентационно – пространственные упражнения

1. Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, « цепочка»).

– повторение материала 1 год обучения;

– изучение многоплановых рисунков и фигур:

- линейных (плоскостных);

– 2 шеренги («в затылок», «в шахматном порядке»);

– 2 вертикальные колонны;

– 2 горизонтальные колонны;

– объёмных:

– 2 круга;

– «круг в круге»;

– 2 «цепочки».

2. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые:

- из линейных в линейные:

- из шеренги в 2 шеренги;

- из шеренги в 2 колонны;

- из колонны в 2 шеренги»;

- из колонны в 2 колонны;

- из линейных в объёмные:

- из шеренги в 2 круга;

- из колонны в 2 круга;

- из шеренги в 2-е «цепочки»;

- из колонны в 2-е «цепочки» и т.д.

2. Изучение приёмов перестроения из многоплановых рисунков и фигур в одноплановые – выполнение заданий раздела IV в обратном порядке.

3. Изучение приёмов построения из многоплановых рисунков и фигур в многоплановые рисунки:

– из линейных в линейные:

– из 2 шеренг в 2 горизонтальные колонны;

– из 2 шеренг в 2 вертикальные колонны;

– из 2 шеренг в 2 диагональные колонны.

– из объёмных в объёмные:

– из 2-х кругов в 2-е «плетня»;

– из 2-х «плетней» в 2-а круга и т.д.

– из линейных в объёмные:

– из 2-х колонн горизонтальных в 2-а круга;

– из 2-х шеренг горизонтальных в 2-а круга и т.д.

– из объёмных в линейные:

– из 2-х «плетней» в 2-е горизонтальных колонны;

– из 2-х кругов в 2-е горизонтальных шеренги и т.д.

4. Повторение различного вида шагов темы 2. Изучение шагов на полупальцах с руками, находящимися во II позиции.

3. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов в младшей группе

1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных музыкальных раскладках:

– 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.

2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в ускоренных раскладках:

– разведение рук в стороны;

– подъёмы рук вперёд на высоту 90°;

– отведение рук назад;

– 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.

3. Упражнения на развитие поясничного пояса:

– перегибы корпуса назад;

– повороты корпуса вокруг вертикальной оси;

– круговые движения корпуса.

4. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:

– 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;

– подъёмы согнутой в колене ноги в сторону;

– 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;

– отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;

– отведение ноги назад с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок – позиция с полуприседанием;

– 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 подъёмы на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену опорной;

– поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой;

– бег с подъёмом согнутых в коленях ног вперёд.

3. Танцевальные элементы

Танцевальные шаги и ходы:

– скользящий шаг (pas glisse');

– па польки вперед и боковое;

– Pas chasse' вперёд, назад.

4. Планируемые результаты освоения образовательной программы

В соответствии с каждым этапом программы воспитанник должен освоить:

- знать последовательность изучаемых элементов занятия;
- первичные сведения об искусстве хореографии;
- названия гимнастических движений;
- значение слов « Легато», « Стаккато», ритм, темп;
- базовые элементы экзерсиса на ковриках, на середине зала;
- соединять отдельные движения в хореографические композиции;
- определять сильные и слабые доли в музыке;
- исполнять небольшие хореографические миниатюры, номера;

- правильно произносить терминологию, использованную на уроке.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Таблица 4

/п	Основные характеристики образовательного процесса	
	Количество учебных недель	36
	Количество учебных дней	1 г.о.-72 2,3 г.о.-108
	Количество часов в неделю	1
	Количество часов	1 г.о.-72 2,3 г.о.-108
	Начало занятий	1 сентября
	Выходные дни	31 декабря-8 января
	Окончание учебного года	31 мая

Материально-техническое обеспечение – зал с зеркалами, расположенными на одной стене во всю длину и станков, специальное синтетическое покрытие пола. Коврики гимнастические – 15 шт., музыкальный центр-1 шт.

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, высшее образование - бакалавриат, высшее образование - специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

Методическое обеспечение программы

Реализация данной программы базируется на следующие принципах:

- **принцип дидактики** (построение учебного процесса от простого к сложному).

- **принцип актуальности** (предлагает максимальную приближенность содержания программы к современным условиям деятельности детского объединения).

- **принцип системности** (подразумевает систематическое проведение занятий).

- **принцип творческой мотивации** - индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности обучающихся. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

• постепенность в развитии природных способностей детей;

• строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;

• систематичность и регулярность занятий;

• целенаправленность учебного процесса.

6. Форма аттестации

Разработана система контроля успеваемости и аттестации обучающихся:

Текущий контроль осуществляется педагогом регулярно, в рамках расписания (педагогическое наблюдение, беседа).

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Основным методом промежуточной аттестации по программе являются:

- открытые занятия
- опрос, тестирование

- контрольные занятия
- концертные выступления обучающихся.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит **пятибалльная система оценки успеваемости.**

Баллы текущего и промежуточного контроля вносятся в ведомость.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого из этапов обучения и фиксируется в соответствующей документации.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале.

7. Литература

1. Абрамов, Г. М. Школа театрального танца / Г. М. Абрамов. – Екатеринбург : учебно-методическое пособие, 2007. – 92 с. издательство Гуманитарного университета. – Текст : непосредственный.

2. Базарова, Н. П. Азбука классического танца/ Н. П. Базарова. – Ленинградское отделение : Учебники и пособия FB Б 83-33/109 FB Б 83-33/110, 1983. – 207 с. – Л.: Искусство. – Текст : непосредственный.

3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца/ А. Я. Ваганова. – Санкт Петербург : Педагогические рекомендации, как основа формирования профессиональной компетенции педагогов по классическому танцу, 2004. – 138-140 с. – ISBN 5-8114-0223-6. – Текст : непосредственный.

4. Гаевский, В. М. Разговоры о русском балете/ В. М. Гаевский, П. Гершензон. – Москва : учебное пособие, 2010. – 292 с. – ISBN 978-5-98379-127-5. – Текст : непосредственный.

5. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения/ В. В. Давыдов. – Москва : учебное пособие, 2004. – 288 с. – Академия страниц. – ISBN: 5769515988. – Текст : непосредственный.

6. Конен, В. Д. Рождение джаза/ В. Д. Конен. – Москва : Педагогические рекомендации, 1984. – 312 с. – Советский композитор. – Текст : непосредственный.

7. Костровицкая, В. С. 100 уроков классического танца/ В. С. Костровицкая. – Ленинград : «Школа классического танца», 1981. – 272 с. – ISBN: 5-8114-0526-X. – Текст : непосредственный.

8. Михайлова, М. А. Развитие музыкальных способностей детей/ М. А. Михайлова. – Ярославль : Популярное пособие для родителей и педагогов, 1997. – 238 с. – ISBN 5-7797-0032-X. – Текст : непосредственный.

9. Айламазян, А. М. В ожидании танца: беседы, наброски, размышления/ А. М. Айламазян. – Москва : Учебники и пособия, 2018. – 192 с. – ISBN 978-5-9908199-0-0. – Текст : непосредственный.

Литература для детей

1. Александрова, Н. А. Балет: мини-энциклопедия для детей. Рассказы о театре, балетной школе, знаменитых спектаклях / Н. А. Александровна. – Санкт-Петербург : БВХ-Петербург, 2019. . – 96 с. : ISBN 978-5-9775-3602-8 : 975.00 р. – Текст : непосредственный.

2. Пасютинская, В. М. Волшебный мир танца / В. М. Пасютинская. – Москва : книга для учащихся, 1985. – 223 с. – ISBN: 978-5-91419-318-5. – Текст : непосредственный.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Личная карточка обучающегося

Общие сведения

1. Ф.И.О.
2. Год рождения, возраст.
3. Класс, школа.
4. Номер группы
5. Название программы.

Сведения об успеваемости

№	Наименование дисциплины	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения	
		2017г.	2018г.								

Участие в конкурсах, танцевальных выступлениях:

1.
2.
3.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Мониторинг освоения общеобразовательной программы
«Гимнастика, ритмика, танец для дошкольников»
1 год обучения

№	Ф.И.О.	Партерный экзерсис				Ритмические упражнения	Личностные качества (Поведение)
		Складка	Фр.лягушка	Мост	Шпагаты		

*Техника выполнения упражнения «Складка»: принять положения сидя, выпрямить ноги, натянуть стопы, положение спины прямое. Вытянуть руки наверх и наклониться к стопам так, чтобы грудная клетка была прижата к коленям.

«3» – кисти не касаются стоп, стопы вытянуты.

«4» – кисти касаются стоп, но грудная клетка не прижата к коленям, стопы вытянуты.

«5» – руки полностью обхватывают стопы, грудная клетка прижата к коленям, стопы вытянуты.

*Техника выполнения упражнения «Лягушка»: принять горизонтальное положение лежа на животе, согнув ноги в коленях, образуя ромб так, чтобы стопы были соединены. Руки положить под подбородок, тазовые кости прижаты к полу.

«3» – таз не прижат к полу, стопы не прижаты к полу.

«4» – таз прижат к полу, стопы не прижаты к полу.

«5» – таз и стопы прижаты к полу.

*Техника выполнения упражнения «Мост»: принять горизонтальное положение лежа на спине. Ноги согнуты в коленях. Руки у головы, ладони в пол, пальцы смотрят в направлении ступней, согнутые локти направлены в потолок. Отталкиваясь руками и ногами, поднять таз вверх – до максимально высокого положения. Спина выгнута в дуге. Руки и ноги должны быть прямыми.

«3» – руки полностью не выпрямлены. Колени согнуты. Таз не поднят.

«4» –аз максимально полнят вверх. Руки выпрямлены, ноги согнуты в коленях.

«5» – таз максимально поднят вверх. Руки выпрямлены, ноги выпрямлены.

*Техника исполнения упражнения «Продольный и поперечный шпагат»:

«Продольный шпагат»: положение ног на одной линии: правая нога впереди, стопа натянута, левая нога сзади, стопа натянута. Выполняется правило: «Два плеча – два бедра». Руки направлены в стороны.

«Поперечный шпагат»: положение ног на одной линии: правая и левая ноги направлены в стороны, стопы натянуты, мизинцы стремятся к полу. Спина прямая, руки в стороны.

«3» – упражнение выполняются с помощью рук. Ноги не касаются пола.

«4» –ноги касаются пола, но руки не отведены в сторону.

«5» –ноги касаются пола, руки отведены в сторону, спина прямая.

Поведение – умение вести себя адекватно на занятиях, конкурсах, в поездках:

«3» – танцор постоянно отвлекается, получает много замечаний.

«4» – замечаний нет, но танцор не собран на конкурсах, поездках.

«5» – адекватное поведение на занятиях, конкурсах, в поездках.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371016

Владелец Трифонова Надежда Николаевна

Действителен С 19.01.2026 по 19.01.2027