

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы «Истоки» г. Челябинска»  
(МБУ ДО «ЦВР «Истоки»)

СОГЛАСОВАНО  
на заседании методического совета  
МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (протокол  
от 18 сентября 2023г. №     )



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

**«РИТМИКА»**

срок реализации программы: 2 года  
(возраст учащихся: 4-6 лет)

Авторы-составители:  
Васялова Анна Викторовна  
педагог дополнительного образования,  
Черкасова Ольга Ивановна методист  
МБУ ДО «ЦВР «Истоки»

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА/ ПАСПОРТ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

|   |   |
|---|---|
| <b>Название программы</b>                       | «РИТМИКА»   |
| <b>Автор-составитель программы</b>              | Васькова Анна Викторовна  |
| <b>Вид программы</b>                            | Дополнительная программа  |
| <b>Направленность программы</b>                 | Художественная  |
| <b>Вид деятельности /Направление</b>            | Хореография   |
| <b>Образовательная область</b>                  | Профильная (хореография)  |
| <b>Способ освоения содержания образования</b>   | Репродуктивный, творческий  |
| <b>Уровень освоения содержания образования</b>  | Стартовый ( <i>ознакомительный, общекультурный</i> )  |
| <b>Возрастной уровень реализации программы</b>  | 4-6 лет   |
| <b>Форма реализации программы</b>               | Групповая   |
| <b>Продолжительность реализации программы</b>   | Двухгодичная  |
| <b>Форма обучения</b>                           | Очная   |
| <b>Аккредитация</b>                             | Не требуется  |
| <b>Язык, на котором осуществляется обучение</b> | Русский   |
| <b>Аннотация</b>                                | <p>Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Программа «Ритмика» предусматривает знакомство с такими стилями как контемпорари, модерн, классическая хореография, народная хореография и служит средством профилактики вредных привычек, прививает любовь к здоровому образу жизни.</p> |

## Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Составлен в соответствии с Календарным учебным графиком МБУ ДО «ЦВР «Истоки» на 2023-2024 учебный год.

|  |  |
|--|--|
| Наименование Программы,<br>Срок реализации, Возраст учащихся | «Ритмика» 2г., 4-6 л.                                |
| Дата начала реализации в учебном году                        | 01.09.2023   |
| Дата окончания реализации в учебном году                     | 31.05.2024   |
| Праздничные выходные дни                                     | 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая. |
| Продолжительность реализации<br>Программы в учебном году     | 34 недели  |
| 3 группы (А1, К1, Л1) - 1 год обучения                       | нагрузка 2 раза в неделю по 0,5 часа =34 часа в год  |
| 2 группы (Б2, В2) - 2 год обучения                           | нагрузка 3 раза в неделю по 0,5 часа =51 час в год   |
| Контроль, аттестация:  |  |
| – 0 срез оценивания (входной контроль)                       | ноябрь   |
| – Промежуточное оценивание (текущий контроль)                | Январь   |
| – Итоговое оценивание (промежуточная аттестация)             | Май  |
| – Аттестация по окончании обучения по Программе              | Май  |
| Летние каникулы  | 01.06.2024 – 31.08.2024                              |

## ОГЛАВЛЕНИЕ

| №    | Содержание   | Стр. |
|------|--|------|
| 1    | <b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>   | 4    |
| 1.1. | Пояснительная записка  | 4    |
| 1.2. | Цель и задачи программы  | 5    |
| 1.3. | Планируемые результаты обучения  | 5    |
| 1.4. | Организация образовательного процесса  | 6    |
| 1.5. | Содержание программы   | 8    |
| 2.   | <b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>  | 11   |
| 2.1. | Формы контроля/аттестации и оценочные материалы  | 11   |
| 2.2. | Методические материалы   | 12   |
| 2.3. | Условия реализации программы   | 14   |
|      | - Материально-техническое обеспечение программы  |      |
|      | - Методическое обеспечение   |      |
|      | - Литература   | 15   |
| 3.   | Приложения к программе:  | 17   |
|      | 1. Календарно-тематический план –сетка / Календарный учебный график (Приложение А/1).                              |      |
|      | 2. Воспитательная работа в рамках программы (Приложение Б/1).  |      |
|      | 3. Оценочные материалы:<br>- Карты мониторинга (Приложения В/1, В/2, В/3.).<br>- Критерии оценки (Приложения В/4). |      |

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

#### *Направленность программы*

– Программа «Ритмика» является программой художественной направленности и составлена в соответствии с:

– Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);

– Федеральным законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24.07.1998 № 124-ФЗ);

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31.03.2022 № 678-р);

– Постановлением 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»»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;

– Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 протокол № 3);

– Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

– Методическими рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (от 18.11.2015 № 09-3242);

– Локальными документами, регламентирующими образовательную деятельность МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

#### *Актуальность программы*

Программа «Ритмика» разработана в соответствии с социальным заказом и актуальна в сфере образовательной деятельности МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации

программ, сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья детей.

Детский хореографический коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время интерес к современному искусству неуклонно возрастает. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения.

#### ***Отличительные особенности программы, новизна***

Программа «Ритмика» предусматривает знакомство с такими стилями как контемпорари, модерн, классическая хореография, народная хореография и служит средством профилактики вредных привычек, прививает любовь к здоровому образу жизни. Особое внимание уделяется созданию необходимых условий для большей творческой состоятельности подростка, для усвоения им новых форм творческой танцевальной деятельности и физической активности.

Отличительными особенностями является развитие кругозора у детей, творческих навыков методом игры, ассоциации с окружающей средой, методом утрированных показов.

Программа «Ритмика» была создана на основе следующих программ и методических разработок:

–Буренина А.И., Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста «Технология по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика», 2006.

–Калинина О.Н. Дополнительная программа по хореографии для детей дошкольного возраста «Прекрасный мир танца», 2012.

–Общеобразовательная программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» /под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой/, М. - СИНТЕЗ, 2019.

## **1.2. Цель и задачи программы**

***Цель программы:*** создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала детей в процессе обучения современной хореографии.

#### ***Задачи программы:***

##### ***Предметные (обучающие) задачи:***

–формировать специальные знания, умения и навыки в области хореографии и современного танца;

–овладеть умением двигаться в соответствии с характером музыки, согласовывать движения с эмоциональным содержанием музыки;

–формировать практические умения и навыки, технику исполнения классического и эстрадного танцев, освоить элементарные приемы партерной гимнастики.

##### ***Метапредметные (развивающие) задачи:***

– развивать двигательные и творческие способности и качества учащихся (музыкальный слух и чувство ритма; физическую силу и выносливость), способности к импровизации в движении;

–развить волевые качества детей: умение преодолевать трудности в учении, используя для этого творческие задания.

##### ***Личностные (воспитательные) задачи:***

–воспитать нравственно-коммуникативных качества личности: умения сочувствовать, сопереживать, работать в коллективе;

–воспитать эмоциональную отзывчивость и культуру восприятия произведений музыкального и хореографического искусства, устойчивый интерес к танцевальной деятельности.

## **1.3. Планируемые результаты обучения**

Планируемые результаты освоения программ по окончании первого года обучения:

#### ***Личностные (воспитательные) задачи:***

–воспитать нравственно-коммуникативных качества личности: умения сочувствовать, сопереживать, работать в коллективе;

–воспитать эмоциональную отзывчивость и культуру восприятия произведений музыкального и хореографического искусства, устойчивый интерес к танцевальной деятельности.

***Предметные (обучающие) результаты:***

–будут сформированы специальные знания, умения и навыки в области хореографии и современного искусства; подготовительные навыки к основам хореографии;

–овладеют навыками различать выразительные средства (ритм, пластика, жесты и мимика), согласовывать свои движения с музыкой, владения своим телом;

–будут сформированы навыки и умения в координации тела в пространстве, рук и ног, техники партерной гимнастики, некоторых элементов классического и эстрадного танца.

***Метапредметные (развивающие) результаты:***

–будут развиты двигательные и творческие способности, способности к импровизации в движении;

–будут развиты волевые качества детей: трудолюбие, настойчивость.

***Личностные (воспитательные) результаты:***

–будут воспитаны нравственно-коммуникативных качества личности: умения сочувствовать, сопереживать, работать в коллективе;

–будет воспитана эмоциональная отзывчивость и культура восприятия произведений музыкального и хореографического искусства, устойчивый интерес к танцевальной деятельности.

Планируемые результаты освоения программ по окончании второго года обучения:

***Предметные (обучающие) результаты:***

–будут сформированы специальные знания, умения и навыки в области хореографии и современного искусства; подготовительные навыки к основам хореографии;

–овладеют навыками различать выразительные средства (ритм, пластика, жесты и мимика), согласовывать свои движения с музыкой, владения своим телом;

–будут сформированы навыки и умения в координации тела в пространстве, рук и ног, овладеют техниками исполнения элементов классического и эстрадного танца.

***Метапредметные (развивающие) результаты:***

–будут развиты двигательные и творческие способности, способности к импровизации в движении; артистичность и умение работать на публику;

–будут развиты волевые качества детей: умение преодолевать трудности в учении, используя для этого творческие задания.

***Личностные (воспитательные) результаты:***

–будет воспитана эмоциональная отзывчивость и культура восприятия произведений музыкального и хореографического искусства, устойчивый интерес к танцевальной деятельности;

–будет воспитаны коммуникативные качества и толерантность в социуме, умения сочувствовать, сопереживать.

## **1.4. Организация образовательного процесса**

### ***Адресат программы***

Программа «Ритмика» предназначена для детей с 4 до 6 лет. Набор учащихся производится по желанию родителей и детей.

Программа ориентирована на успех каждого ребенка и дает ему возможность не зависимо от особенностей здоровья реализовываться в данном виде деятельности. На занятиях осуществляется индивидуальный подход каждому учащемуся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Данная программа может быть освоена учащимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей)). В данном случае составляется индивидуальный УТП освоения программы.

### ***Характеристика возрастных особенностей учащихся***

Возраст 4-6 лет достаточно хорошо изучен психологами и физиологами, которые характеризуют этот период детства, как период неравномерного и волнообразного развития. В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений — из области хореографии, гимнастики. Учащиеся в этом возрасте не сосредотачиваются на занятиях, поэтому занятия в

частности проходят в виде игры или же с методом ассоциации. В возрасте четырех лет, у детей легче всего развивать гибкость и пластичность, так как мышцы поддаются растяжке.

Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

Развитие центральной нервной системы идет активно. По мнению ученых, этот возраст обладает особой благодатной восприимчивостью. У ребенка интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. От ребенка можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении танца.

На 6-ом году жизни у ребенка совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения - сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий в кружке ритмики, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. При подвижных движениях необходимо ставить точные задачи, контролировать ход занятия.

К 6 годам у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию педагога от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

**Воспитательный потенциал программы** предполагает развитие гуманистической направленности личности учащихся, включая в себя формирование представлений о многообразии культурного наследия человечества и российского общества, взаимоуважения и бережного отношения к окружающему миру, популяризации научных знаний и ориентацию на здоровый образ жизни, мотивацию и изучение культурных ценностей и их создание, организацию самостоятельной деятельности учащихся, направленную на самообразование и самоопределение в будущем. Данный компонент представлен в виде плана «Воспитательной работы» по различным направлениям (Приложение Б/1).

**Профориентационный компонент программы.** В течение года с детьми будут проводиться различные игры, направленные на формирование интереса к хореографии. Беседы о пользе танца в жизни человека, о профессиях в сфере танцевального искусства: танцор, хореограф.

#### **Объем программы и режим работы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят два раза в неделю по 30 минут, что составляет 34 часа в год.

Информацию по распределению учебного времени по годам обучения представлена в форме таблицы (см. Таблица 1).

Таблица 1

#### **Объем программы и режим работы**

| Год обучения                    | Продолжительность занятий | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год ( <b>34 недели</b> ) |
|---------------------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|---|
| 1 год обучения                  | 0.5 часов                 | 2 раза                 | 1 час                     | 34 часа                                     |
| 2 год обучения                  | 0,5 часов                 | 3 раза                 | 1,5 часа                  | 51 час                                      |
| <b>ИТОГО (объем программы):</b> |                           |                        |                           | <b>85 часов</b>                             |

**Уровень программы** – стартовый (ознакомительный, общекультурный).

## 1.5. Содержание программы

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### Первого года обучения

| № п/п                                  | Название раздела, темы   | Общее кол-во часов | Теория     | Практика    | Формы контроля/ аттестации |
|--|--|--------------------|------------|-------------|----------------------------|
|  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в танцевальном зале. Беседа о танцевальном искусстве и профессиях, связанных с ним. | 0,5                | 0,5        | -           | Беседа                     |
| <b>Раздел № 1 Разминочный комплекс</b> |  |                    |            |             |                            |
| 1.1                                    | Упражнения для разогрева тела  | 6,5                | 1          | 5,5         | Творческое задание         |
| 1.2                                    | Прыжковые комбинации   | 3,5                | 0,5        | 3           |                            |
| 1.3                                    | Упражнения на растяжку   | 5                  | 0,5        | 4,5         |                            |
| <b>Раздел № 2 Ритмика</b>              |  |                    |            |             |                            |
| 2.1                                    | Партерная гимнастика   | 5                  | 1          | 4           | Творческое задание         |
| 2.2                                    | Упражнения на развитие слуха   | 3,5                | 0,5        | 3           |                            |
| 2.3                                    | Упражнения на взаимодействия в паре  | 4,5                | 1          | 3,5         |                            |
| 2.4                                    | Танцевальные комбинации в паре   | 4,5                | 1          | 3,5         |                            |
| 2.5                                    | Итоговое занятие по разделу  | 1                  | 0,5        | 0,5         | Показ                      |
| <b>Итого:</b>                          |  | <b>34</b>          | <b>6,5</b> | <b>27,5</b> |                            |

#### Второго года обучения

| № п/п                                  | Название раздела, темы  | Общее кол-во часов | Теория     | Практика    | Формы контроля/ аттестации |
|--|---|--------------------|------------|-------------|----------------------------|
|  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в танцевальном зале. Беседа о танцевальном искусстве и профессиях, связанных с ним | 0,5                | 0,5        | -           | Беседа                     |
| <b>Раздел № 1 Разминочный комплекс</b> |   |                    |            |             |                            |
| 1.1                                    | Упражнения для разогрева тела   | 4,5                | 1          | 3,5         | Творческое задание         |
| 1.2                                    | Прыжковые комбинации  | 4,5                | 0,5        | 4           |                            |
| 1.3                                    | Упражнения на растяжку  | 4                  | 0,5        | 3,5         |                            |
| 1.4                                    | Упражнения для укрепления стоп  | 3                  | 0,5        | 2,5         |                            |
| 1.5                                    | Упражнение для пластичности тела  | 4                  | 0,5        | 3,5         |                            |
| <b>Раздел № 2 Ритмика</b>              |   |                    |            |             |                            |
| 2.1                                    | Партерная гимнастика  | 5                  | 1          | 4           | Творческое задание         |
| 2.2                                    | Упражнения на развитие слуха  | 3,5                | 0,5        | 3           |                            |
| 2.3                                    | Упражнения на взаимодействия в паре   | 6,5                | 1          | 5,5         |                            |
| 2.4                                    | Подготовка к кроссам  | 6,5                | 1          | 5,5         |                            |
| 2.5                                    | Танцевальные комбинации в паре  | 8                  | 1          | 7           |                            |
| 2.6                                    | Итоговое занятие по разделу   | 1                  | 0,5        | 0,5         | Показ                      |
| <b>Итого:</b>                          |   | <b>51</b>          | <b>8,5</b> | <b>42,5</b> |                            |

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

#### Первого года обучения

##### Вводное занятие

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Основные правила поведения в танцевальном классе. Правила поведения у станка, дисциплинарные правила в хореографии по поведению, по внешнему виду. Беседа о профессии танцор.

**Практика.** Знакомство с рабочим местом. Учимся правильно стоять у станка, передвижение по классу, соблюдение дистанции.

**Формы контроля.** Итоговая беседа с учащимися (вопросы беседы см. Приложение В/4)

## **Раздел № 1. Разминочный комплекс**

**Тема № 1.1.** Упражнения для разогрева тела

**Теория.** Объяснение правильной техники разогрева шейных позвонков, разогрева спинного отдела, разъяснение ошибок при выполнении. Объяснение правильной техники. Объяснение правильной техники разогрева коленных, голеностопных суставов.

**Практика.** Комплекс упражнений на разогрев шейного отдела (повороты и наклоны головы, круговые движения). Комплекс упражнений на разогрев позвоночного отдела (повороты и наклоны корпуса, круговые движения, «кошечка», растяжка спины). Комплекс упражнений на разогрев ног (подъемы на п/п, бег, приседания).

**Тема № 1.2** Прыжковые комбинации

**Теория.** Изучение простых прыжков. Виды, техника. Разъяснение основных методических рекомендаций для выполнения упражнений.

**Практика.** Набор прыжков на месте и в продвижении (с прямыми ногами, с поджатыми, итальянский прыжок). Прыжки с разных позиций ног.

**Тема № 1.3.** Упражнения на растяжку

**Теория.** Объяснение и изучение техники для растяжки мышц ног, плечевого пояса, стоп, мышц спины. Техника выполнения.

**Практика.** Упражнения и движения, способствующие эластичности мышц. Упражнения на укрепление и развитие гибкости мышц спины и брюшного пресса. Показ педагога и практическое закрепление полученных знаний (комплекс упражнений см. Приложение Г1).

**Формы контроля** Творческое задание на самостоятельный разогрев тела и растяжку. Педагогическое наблюдение результатов. Показ элементов.

## **Раздел № 2. «Ритмика»**

**Тема № 2.1** Партерная гимнастика

**Теория.** Основных методических рекомендаций правильной постановки корпуса, позиций ног, рук. Положение корпуса в партерной гимнастике. Объяснение техники выполнения элементов, движений, беседа о важности партерной гимнастики. Изучение позиций ног I, II, III, V, V, VI. Беседа о классическом танце и его роли. Беседа о профессии хореографа.

**Практика.** Закрепление правильных позиций ног. Упражнение на развитие стоп, осанки, пресса. Упражнения в партере. Отработка позиций ног I, II, III, V, V, VI, Relevé на полупальцы, Plié, battement tendu, battement tendu jeté (комплекс упражнений см. Приложение Г2).

**Тема № 2.2** Упражнения на развитие слуха

**Теория.** Ритм. Ритмический рисунок движений.

**Практика.** Отбивание ритма хлопками в различных движениях. Удары ногами под музыку. Упражнения с разным ритмическим рисунком - хлопки с бегом (быстро и медленно), выстукивание ногами четверостишие стихотворений.

**Тема № 2.3** Упражнения на взаимодействия в паре

**Теория.** Изучение правильного положения в паре, сближения в паре. Рассказ о важности работы друг с другом.

**Практика.** Упражнения, в которых дети держатся за руки и делают движения по очереди или же одновременно (комплекс упражнений см. Приложение Г3). Отработка возможных вариантов положения и сближения в паре.

**Тема № 2.4** Танцевальные комбинации в паре

**Практика.** Набор танцевальных движений на развитие умения взаимодействовать в паре. Отработка движений.

**Формы контроля** Творческое задание – танцевальная игра с партнером. Показ элементов.

Показ всего пройденного материала.

**Тема № 2.5.** Итоговое занятие по разделу.

**Практика.** Составление танцевальной комбинации / танца. Отработка. Композиции из изученных элементов.

**Формы контроля:** Показ.

## Второго года обучения

### Вводное занятие

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Основные правила поведения в танцевальном классе. Правила работы у станка. Дисциплинарные правила в хореографии по поведению, по внешнему виду. Повторение. Беседа о профессиях связанных с хореографией. Беседа о профессии хореограф.

**Практика.** Знакомство с рабочим местом. Стойка у станка, передвижение по классу, соблюдение дистанции.

**Формы контроля.** Итоговая беседа с учащимися (вопросы беседы см. Приложение В/4)

### Раздел № 1. Разминочный комплекс

#### Тема № 1.1. Упражнения для разогрева тела

**Теория.** Объяснение правильной техники разогрева шейных позвонков, разогрева спинного отдела, разъяснение ошибок при выполнении. Объяснение правильной техники. Объяснение правильной техники разогрева коленных, голеностопных суставов.

**Практика.** Комплекс упражнений на разогрев шейного отдела (повороты и наклоны головы, круговые движения). Комплекс упражнений на разогрев позвоночного отдела (повороты и наклоны корпуса, круговые движения, «кошечка», растяжка спины). Комплекс упражнений на разогрев ног (подъемы на п/п, бег, приседания).

#### Тема № 1.2 Прыжковые комбинации

**Теория.** Изучение простых прыжков. Виды, техника. Разъяснение основных методических рекомендаций для выполнения упражнений.

**Практика.** Набор прыжков на месте и в продвижении (с прямыми ногами, с поджатыми, итальянский прыжок). Прыжки с разных позиций ног. Прыжки через скамейку, прыжки с взаимодействием предмета (кубик, мячик).

#### Тема № 1.3. Упражнения на растяжку.

**Теория.** Объяснение и изучение техники для растяжки мышц ног, плечевого пояса, стоп, мышц спины. Техника выполнения.

**Практика.** Упражнения: движения, способствующие эластичности мышц. Упражнения на укрепление и развитие гибкости мышц спины и брюшного пресса. Показ педагога и практическое закрепление полученных знаний (комплекс упражнений см. Приложение Г1), разогрев ног (подъемы на п/п, бег, приседания). Plie лицом к станку, перегибы корпуса лицом к станку.

#### Тема № 1.4 Упражнение для укрепления стоп

**Теория.** Ходьба и бега на высоких полупальцах, подъем на полупальцы и прожимание plie. Разъяснение основных методических рекомендаций для выполнения упражнений.

**Практика.** Набор ходов на полупальцах в продвижении (с прямыми ногами, с полусогнутыми), подъем на полупальцы у станка и plie на полупальцах, разогрев ног (подъемы на п/п, бег, приседания). Подготовка к сценическому шагу, подготовка к шагу «Полька».

#### Тема № 1.5 Упражнение на развитие пластичности тела

**Теория.** Изучение движений «Волна» телом, руками отдельно и вместе. Виды, техника. Разъяснение основных методических рекомендаций для выполнения упражнений.

**Практика.** Движение «Волна», в различных вариациях. На полу, стоя, комбинируя с прыжком.

**Формы контроля** Творческое задание на самостоятельный разогрев тела и растяжку. Педагогическое наблюдение результатов. Показ элементов.

### Раздел № 2. «Ритмика»

#### Тема № 2.1 Портерная гимнастика

**Теория.** Основных методических рекомендаций правильной постановки корпуса, позиций ног, рук. Положение корпуса в партерной гимнастике. Объяснение техники выполнения элементов, движений, беседа о важности партерной гимнастики. Изучение позиций ног I, II, III, V, V, VI. Беседа о классическом танце и его роли. Беседа о профессиях связанных с хореографией.

**Практика.** Закрепление правильных позиций ног. Упражнение на развитие стоп, осанки, пресса. Упражнения выворотность и растяжку. Отработка позиций ног I, II, III, V, V, VI, Relevé на полупальцы, Plié, battement tendu, battement tendu jeté (комплекс упражнений см. Приложение Г2).

#### Тема № 2.2 «Упражнения на развитие слуха»

**Теория.** Ритм. Ритмический рисунок движений.

**Практика.** Отбивание ритма хлопками в различных движениях. Удары ногами под музыку. Проговаривание маленьких стихотворений, выхлопывая каждый слог. Отбивания ритма под музыку на каждый такт и каждую четверть.

**Тема № 2.3** Упражнения на взаимодействия в паре

**Теория.** Изучение правильного положения в паре, сближение в паре. Рассказ о важности работы друг с другом.

**Практика.** Упражнения, в которых дети держатся за руки и делают движения по очереди или же одновременно (комплекс упражнений см. Приложение Г3), разогрев ног (подъемы на п/п, бег, приседания), подготовка к легким подержкам (опора друг на друга, пережат друг друга, управление друг другом)

**Тема № 2.4** Подготовка к кроссам

**Практика.** Скользящий sving на месте и в продвижении, пережат с прыжком в продвижении, кросс на «четвереньках», кросс с поднятием ноги на 45°. Отработка элементов.

**Тема № 2.5** Танцевальные комбинации в паре

**Практика.** Набор танцевальных движений с использованием легких подержек, на развитие умения взаимодействовать в паре. (Отработка движений).

**Формы контроля** Творческое задание – танцевальная игра с партнером. Показ элементов.

**Тема № 2.6.** Итоговое занятие по разделу.

**Практика.** Показ нескольких композиций из изученных элементов.

**Формы контроля:** Показ.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Формы контроля/аттестации и оценочные материалы

| Планируемые результаты   |  | Формы контроля/ аттестации | Диагностический инструментарий (методики, диагностики)     |
|--|--|----------------------------|--|
| <b>Предметные</b> (ЗУН по программе), теоретическая и практическая подготовка, <i>фиксируются в Карте 1)</i>     | Будут сформированы специальные знания, умения и навыки в области хореографии и современного искусства; подготовительные навыки к основам хореографии;                    | Творческое задание, показ  | Критерии оценивания и описание задания см. Приложение В/4  |
|  | Овладеют навыками различать выразительные средства (ритм, пластика, жесты и мимика), согласовывать свои движения с музыкой, владения своим телом;                        | Творческое задание, показ  |  |
|  | Будут сформированы навыки и умения в координации тела в пространстве, рук и ног, овладеют техниками исполнения элементов классического и эстрадного танца.               | Творческое задание, показ  |  |
| <b>Метапредметные</b> (общеучебны, учебно-организационные знания и умения, <i>фиксируются в Карте 1)</i>         | Будут развиты двигательные и творческие способности, способности к импровизации в движении; артистичность и умение работать на публику                                   | Педагогическое наблюдение  | Критерии оценивания представлены в Карте 1, Приложение В/1 |
|  | Будут развиты волевые качества детей: умение преодолевать трудности в учении, используя для этого творческие задания.  |                            |  |
| <b>Личностные</b> (организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества, <i>фиксируются в Карте 2)</i> | Будет воспитана эмоциональная отзывчивость и культура восприятия произведений музыкального и хореографического искусства, устойчивый интерес к танцевальной деятельности | Педагогическое наблюдение  | Критерии оценивания представлены в Карте 2, Приложение В/2 |
|  | Будет воспитаны коммуникативные качества и толерантность в социуме, умения сочувствовать, сопереживать.  |                            |  |

В МБУ ДО «ЦВР «Истоки» принята единая система оценки качества образования в виде мониторинга и разработаны общие критерии оценки реализации программы, которые фиксируются в трех картах.

1 карта «Мониторинг *результатов обучения* детей по программе;

2 карта «Мониторинг *личностного развития учащихся* в процессе освоения программы;

3 карта «Реализация *творческого потенциала* учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (карты мониторинга в Приложение).

Целью разработки карт мониторинга и критериев оценки является:

- выявление индивидуальных особенностей детей, влияющих на эффективность занятия;
- отслеживание развития личностных качеств под влиянием целенаправленной работы с учащимися и, соответственно, корректировка методики работы с каждым ребенком.

Результаты обучения МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте №1 «Мониторинг результатов обучения» по следующим направлениям:

**Предметные** (теоретическая подготовка, практическая подготовка);

**Метапредметные** (общеучебные умения и навыки, учебно-организационные умения и навыки) (Приложение В/1).

Эти направления рассматриваются по следующим параметрам: оцениваемые показатели, критерии оценки, степень выраженности оцениваемого качества и методы диагностик, которые педагог выбирает в соответствии со своей образовательной программой. Первую графу – оцениваемые показатели – педагог также наполняет в соответствии со своей образовательной программой.

Результаты личностного развития учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте № 2 «Мониторинг личностного развития».

**Личностные** результаты представлены следующими *показателями*:

- организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.
- ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.
- поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества (Приложение В/2).

В совокупности, приведенные в таблице, личностные качества (свойства) отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка; легко наблюдаемые, доступные для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

Достижения учащихся фиксируются в Карте № 3 «Реализация творческого потенциала учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки», где отмечаются уровневые (район, город, регион, федерация и т.д.) (Приложение В/3) достижения детей в реализации программы.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка: выявлять то, каким он пришел в объединение, чему научился в процессе освоения программы, каким стал через некоторое время.

Мониторинг программы проводится три раза за период обучения: 0-срез на начало образовательной деятельности (сентябрь), в течение обучения – промежуточный (январь), в конце учебного года – итоговый (май).

Единая система мониторинга позволяет проследить за продвижением каждого ребенка (в учебной деятельности, в личностном развитии, в реализации творческого потенциала) в период освоения программы, а также проконтролировать работу педагога по реализации программы.

## 2.2. Методические материалы

**Методы обучения** при работе с дошкольным возрастом: Словесный, наглядный, метод утрировано отрицательного показа, игровой метод, метод ассоциации.

**Формы организации образовательного процесса** – групповые, индивидуальные, полугрупповые, парные.

**Формы организации учебного занятия** – практическое занятие, беседы, открытые занятия.

**Педагогические технологии** – технология группового обучения, технология индивидуального обучения.

При реализации программы используются **технологии обучения**:

### 1. По подходу к ребенку:

*Личностно-ориентированные* (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребенка);

*Гуманно-личностные технологии*, (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

## **2. По преобладающему (доминирующему) методу:**

*Репродуктивные технологии* (учащиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их);

Методы репродуктивной группы:

Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, демонстрация).

Деятельность педагога - сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности.

Деятельность учащихся - восприятие, осознание, запоминание информации.

Побуждающие репродуктивные:

Деятельность педагога - организует и побуждает работу детей в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж).

Деятельность учащихся - неоднократное воспроизведение сообщенных знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

## **3. По организационным формам:**

*Групповые технологии* предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

*Технология дифференцированного обучения* предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающе-дифференцированное обучение с учетом разнообразия состава учащихся. Основные методы организации деятельности учащихся на занятиях, следующие: фронтальный, групповой, поточный, метод индивидуальных занятий.

Фронтальный метод наиболее эффективен, т.к. упражнения выполняются всеми учащимся одновременно, с минимальными паузами. Этот метод может применяться во всех частях занятия: при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств, при совершенствовании и повторении пройденного материала.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий. Групповой метод более эффективно позволяет контролировать учащихся и вносить необходимые коррективы: направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволяет повысить плотность занятий и их интенсивность.

Наряду с данными методами формирования знаний, умений, навыков применяются методы стимулирования познавательной деятельности: поощрение; опора на положительное; контроль, самоконтроль, самооценка.

Методологической основой программы является личностно-ориентированный подход, основной идеей которого служит мысль, что процесс обучения хореографии имеет свои законы развития, которые основываются на возрастных (каждая возрастная категория детей имеет свои физические ограничения) и индивидуальных особенностях (каждый ребёнок имеет определённый уровень физического развития).

Основные двигательные навыки и умения у детей дошкольного возраста формируются, а далее - совершенствуются. Поэтому важным принципом работы является использование минимума танцевальных элементов при максимуме всевозможных сочетаний. Для обучения хореографии детей дошкольного возраста необходимо использовать игровой принцип. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, и при этом требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда учащихся.

В основе процесса обучения лежат следующие методические принципы:

- единство художественного и технического развития учащегося;
- постепенность и последовательность в овладении ритмикой;
- применение индивидуального подхода к учащимся.

На занятиях ритмикой важно приучать учащихся к нормальной реакции на замечания по поводу ошибок. Воспитание толерантности приучает их к правильной оценке своих и чужих ошибок.

Основными **формами организации деятельности** учащихся на занятиях являются: индивидуальные, парные, групповые и подгрупповые чередования.

**Групповая** - предполагает наличие системы «педагог-группа учащихся»;

**Парная** - может быть представлена постоянными и сменными парами;

**Подгрупповая** - концертная деятельность (выступление с танцевальными номерами).

Организация танцевальных занятий обеспечивается рядом **методических приемов**, которые вызывают у детей желание творчества.

**Методические приёмы:**

**Игровой метод.** Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

**Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой.

**Метод ассоциаций.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

### **Структура занятия**

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия — музыкально-ритмическая — наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается. Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения. Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

## **2.3. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- *Помещение*, в котором проводятся занятия: учебный кабинет/актовый зал.
- *Технические средства обучения*: по необходимости компьютер, принтер, телевизор, музыкальный центр.
- *Материалы*, необходимые для занятий: электронные аудиозаписи и медиа – продукты (видеоматериалы, тексты песен, аудиозаписи).

## Методическое обеспечение программы

| Форма проведения занятия  | Форма организации текущей работы  | Приёмы и методы (технологии) организации учебно-воспитательного процесса   | Информационное обеспечение  |
|---|---|--|---|
| Групповые; Сводные репетиции (парная – постоянные и сменные пары); Подгрупповая | Учебное занятие; Открытое занятие; Репетиция; Контрольное занятие; Творческий отчёт; Выступление. | <b>Методы:</b><br>Словесный, репродуктивный, игровой, аналогий, наглядный, практический.<br><b>Технологии:</b><br>– Личностно-ориентированные;<br>– Гуманно-личностные;<br>– Репродуктивные технологии;<br>– Групповые технологии;<br>– Технология дифференцированного обучения. | 1. Методические авторские разработки по хореографии занятий, бесед, мероприятий и пр. (в электронном виде).<br>2. Записи музыкальных произведений.<br>3. Музыкальная литература.<br>4. Фото и видеоматериалы. |

### Литература

#### Список литературы для педагога

1. Алексеева О.И. Народная хореография как составная компонента музыкального фольклорного наследия. // Наука. Искусство. Культура. 2014. № 3. С. 34-41.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб.: "ЛЮКСИ", "РЕСПЕКС", 1996. - 256 с.
3. Бахрушина Н.А. Реализация инклюзии на занятиях по хореографии в общеобразовательной школе. // Вестник УГУЭС. Наука, образование, экономика. 2013. № 1(3) С. 124-128.
4. Бахто С.Е. Ритмика и танец. Программа для хореографических отделений школы искусств. – М., 1980.
5. Буренина А.И., Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста «Технология по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика», 2006.
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Учебное пособие. Издательство «Искусство». Ленинград - Москва, 1963.
7. Ваганова А.Я.: Основы классического танца. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2007.
8. Гусев Г.П.: Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. - М.: Владос, 2003.
9. Гусев Г.П.: Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. - М.: Владос, 2002.
10. Гусев Г.П.: Методика преподавания народного танца. Этюды. - М.: Владос, 2004.
11. Дербишина М.П. Образовательная программа творческого объединения «Терпсихора» // Образовательные программы для учреждений дополнительного образования детей г. Челябинска.
12. Звездочкин В.А.: Классический танец. - Ростов на/Д: Феникс, 2003.
13. Ивлева Л.Д. «Джазовый танец». Методическое пособие по современной хореографии. Челябинск, 1995.
14. Калинина О.Н. Дополнительная программа по хореографии для детей дошкольного возраста «Прекрасный мир танца», 2012.
15. Климов А.А.: Основы русского народного танца. - М.: МГУКИ, 2004.
16. Конорова Е.В. Ритмика. Методическое пособие. Вып.1. - М: Музыка, 1971.
17. Коренева Т.Ф.: Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: Владос, 2001.
18. Костровицкая В.С.: Школа классического танца. - Л.: Искусство, 1986.
19. Крысин Л.П. Толковый словарь иноязычных слов. -- М.: Эксмо, 2008. -- 944 с.
20. Кузнецова М.В. Образовательная программа «Танец – часть духовной культуры народов» // Дополнительное образование в образовательном учреждении (Методические рекомендации). Челябинск, 2003.
21. Курников Д.В. Современная хореография как средство саморазвития личности. // Вестник новосибирского государственного педагогического университета. 2012. № 2. Том 6. С. 87-91.

22. Кюль Т.: Энциклопедия танцев от А до Я. - М.: Мой мир, 2008.
23. Левинсон А.Я.: Старый и новый балет. Мастера балета. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2008.
24. Методические разработки И.Э. Бриске «Игровая деятельность детей дошкольного возраста», г. Челябинск, ЧГИК, 1996.
25. Общеобразовательная программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» /под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой/, М. - СИНТЕЗ, 2019.
26. Певхенен Э.Н. Классический танец. Методическая разработка для преподавателей хореографии ДШИ (начальное обучение) – Челябинск, 1990.
27. Смирнова М.В. Основные элементы классического танца. – М., 1979.
28. Шереметьевская Н.В. Танец на эстраде. М. Искусство, 1985.
29. Яновская В. Ритмика. Практическое пособие для хореографических отделений.

Данная литература может быть полезна родителям.