

Поволжское управление министерства образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 5 «Образовательный центр» имени М.П. Бочарикова города  
Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области  
структурное подразделение «Центр детско-юношеского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» августа 2024г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ № 5 «ОЦ»  
г. Новокуйбышевска

\_\_\_\_\_  
О.В. Кудряшова  
Приказ № 81/02 - од  
от «29» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Волшебный мир танца»**

**Возраст обучающихся:** 5-7 лет

**Срок реализации:** 2 года

**Тип программы:** модифицированная

**Разработчик:**  
Кузнецова Зоя Николаевна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Новокуйбышевск, 2024

## Содержание

- I. Краткая аннотация
- II. Пояснительная записка
- III. Актуальность программы
- IV. Новизна программы
- V. Отличительная особенность программы
- VI. Педагогическая целесообразность
- VII. Цель и задачи программы
- VIII. Целевая аудитория и возраст детей. Сроки реализации
- IX. Форма обучения
- X. Планируемые результаты
- XI. Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы
- XII. Учебный план программы
- XIII. Первый год обучения
- XIV. Второй год обучения
- XV. Ресурсное обеспечение программы
- XVI. Список литературы

## **I. Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Волшебный мир танца» (далее – Программа) стартового уровня включает в себя 6 тематических модулей.

Реализация программы художественной направленности предполагает контингент обучающихся в возрасте от 5 до 7 лет. Программа рассчитана на 2 года обучения. Содержание программы первого года обучения направлено на освоение начальных знаний и умений. На втором году обучения содержание программы способствует закреплению знаний и умений первого года обучения и приобретению новых знаний, умений и навыков. Программа имеет общекультурный характер и направлена на овладение начальными базовыми знаниями в области хореографии.

## **II. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волшебный мир танца» художественной направленности разработана в соответствии с документами:

1. Всеобщая декларация прав человека.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

7. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания". (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296)
12. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).
13. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
15. Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».
16. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе структурного подразделения «Центр детско-юношеского творчества» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 5 «Образовательный центр» имени М.П. Бочарикова города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области.

### **III. Актуальность программы**

Программа является актуальной, так как обусловлена тем, что в современном мире хореография - считается одним из главных способов гармоничного развития обучающегося, обладает огромными возможностями в самореализации проявления индивидуальности в творчестве. Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем не только

учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника. Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое «чувствование», проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях. Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох также необходимо, как и изучение грамоты и математики. В этом и заключается основа национального характера, любовь к своему краю – Самарской губернии, своей Родине.

Содержание, цели и задачи программы ориентированы на актуальные проблемы дополнительного образования Самарской области – формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей.

#### **IV. Новизна программы**

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу модульного освоения

материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной траектории.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волшебный мир танца» рассчитана на 2 года обучения, состоит из шести модулей:

1 год обучения:

1. «Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку».
2. «Партерная гимнастика».
3. «Танцевально – игровое творчество».

2 год обучения:

1. «Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку».
2. «Партерная гимнастика».
3. «Танцевально – игровое творчество».

Программа имеет базовый уровень сложности. Содержание программы предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки и сказок, игровой материал, которые используются на всех занятиях. Содержание материала постепенно усложняется. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей. Программа направлена на обучение детей умению танцевать красиво, двигаться в свободной непринуждённой манере и владеть ритмопластикой танца, а также решение оздоровительных задач. Некоторые часы программы могут быть реализованы с помощью современных дистанционных технологий.

#### **V. Отличительная особенность программы.**

Отличительной особенностью программы является то, что она разработана на основе дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ «Ритмика и танец»: «Начальная хореография

для детей 5-6 лет», Коротеев И.В. и «Хореография. Ансамбль песни и пляски им. В.С. Логтева.

Программа составлена в соответствии с современными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию. Требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учётом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения. Программа является комплексной.

## **VI. Педагогическая целесообразность.**

Целесообразность данной программы состоит в том, что необходимо развивать у обучающихся музыкально - ритмические и танцевальные способности, заложенные природой. А правильная организация и проведение данного вида творчества помогут детям развить свои творческие способности. Учитывая возрастные особенности обучающихся, их запросы и интересы. Занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

На занятиях ритмикой подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности воспитанников. Система упражнений выстроена от простого к сложному, что помогает успешному выполнению требований программы.

## **VII. Цель и задачи программы.**

**Цель программы «Волшебный мир танца»** - обучение начальным навыкам танцевального искусства, воспитание хореографической культуры, формирование навыков выполнения танцевальных упражнений, через сюжетно – игровые занятия, укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

**Задачи программы:**



Обучающие:

- знакомство с предметом «танцевальная ритмика»;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение умению правильно и красиво двигаться под музыку в соответствии заданному ритму;
- обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм;

Воспитывающие:

- воспитание чувства взаимопомощи, ответственности к требованиям выполнения задания, дисциплинированность;
- формирование коммуникативных навыков;
- воспитание коллективизма;

Развивающие:

- развитие хореографических способностей учащихся, пластичности и выразительности движений;
- развитие музыкального слуха, ритмичности, танцевальной выразительности;
- развитие навыков ориентации в пространстве;
- развитие координации;
- развитие выворотности ног;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- развитие танцевального шага.

### **VIII. Целевая аудитория и возраст детей. Сроки реализации.**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Волшебный мир танца» составляет 2 года (216 академических часов) для обучающихся дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется на основе добровольности, при отсутствии противопоказаний к занятию и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).

## **IX. Форма обучения.**

Форма обучения по программе очная. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа при необходимости может быть полностью реализована с помощью современных дистанционных технологий.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

### **1-й год обучения**

108 часов, 39 недель, 9 месяцев, 2 раза в неделю, 3 академических часа.

### **2-й год обучения**

108 часов, 39 недель, 9 месяцев, 2 раза в неделю, 3 академических часа.

Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения программы «Волшебный мир танца».

Программа «Волшебный мир танца» предусматривает следующие **формы обучения и формы организации учебной деятельности:**

- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);

- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);

- индивидуальные и групповые.

Группы формируются по возрастному принципу. Общее количество обучающихся в группе не менее 15 человек. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе.

Режим проведения занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Число и продолжительность занятий в неделю:

✓ первый день - два занятия по 30 минут (с перерывом между занятиями длительностью не менее 10 минут);

- ✓ второй день – одно занятие 30 минут;
- ✓ при дистанционной форме обучения длительность занятия сокращается до 15-25 минут (в зависимости от формы подачи материала с учетом самостоятельной работы).

## **Х. Планируемые результаты**

Результатами освоения программы будет являться приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков.

### **К концу 1-го года обучения обучающиеся будут**

#### **знать:**

- комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию;
- основные танцевальные компоненты, терминологию, правила выполнения упражнений;
- элементы музыкальной грамоты;
- правила техники безопасности на уроке ритмики;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

#### **уметь:**

- эмоционально и правильно исполнять несложные танцевальные композиции, соответствующие программе;
- выполнять построения и перестроения, усложненные различными видами ходьбы и исполнением различных движений;
- внимательно слушать педагога и четко выполнять его рекомендации;
- работать коллективно, слаженно;
- реагировать на начало музыки и ее окончание.

### **К концу 2-го года обучения обучающиеся будут**

#### **знать:**

- основные понятия и термины начальной хореографии;
- основные понятия и термины партерной гимнастики;
- начало и конец музыкального вступления;
- названия танцевальных элементов и движений;

- правила исполнения движений в паре;
- откликаться на динамические оттенки в музыке;
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- давать характеристику музыкальному произведению.

**уметь:**

- правильно исполнять основные элементы упражнений;
- выразительно двигаться под музыку;
- реагировать на музыкальное вступление;
- слышать ритмический рисунок мелодии;
- правильно исполнять ритмические комбинации;
- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;
- держаться правильно на сценической площадке.
- ориентировка в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнение движения в парах, в группах.

Программой предусмотрены следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый.

Предварительный контроль проводится в первые дни обучения и имеет цель выявить исходный уровень подготовки и сформированности ключевых компетенций для определения дальнейшей работы с данной хореографической группой.

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения предлагаемого материала и развития ключевых компетенций, выявить отстающих и вовремя скорректировать преподаваемый материал для наиболее эффективного подбора средств и методов обучения.

Итоговый контроль проводится с целью закрепления пройденного материала. Так же используется самоконтроль или показательные выступления.

Формы представления результатов контроля: устная, графическая, практическая.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы:

- в качестве текущего контроля используются опросы обучающихся во время занятий;

- в качестве дополнительных средств контроля и проверки используются личные наблюдения педагога за детьми, индивидуальные беседы, опросы;

- открытый урок.

### **Метапредметные результаты:**

Регулятивные УУД:

- приобретение опыта танцевально-творческой деятельности;
- владение танцевально-исполнительской культурой;

Коммуникативные УУД:

- участвовать в жизнедеятельности хореографического коллектива;
- уметь слушать и слышать мнение других людей, формулировать и излагать мысли о музыке, танце, хореографии;
- применять знаковые и речевые средства для решения коммуникативных задач;

Познавательные УУД

- проявлять интерес к хореографическому искусству

### **Личностные:**

- наличие мотивационной основы учебной деятельности, включающей социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного творчества;
- наличие и проявление коммуникативных навыков в межличностном общении, при организации совместной деятельности;
- наличие и проявление навыков культуры исполнения;
- формирование эстетических и нравственных основ личности.

## **XI. Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, беседа, открытый урок.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством викторины или открытого урока.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; умеет применять полученную информацию на практике.

### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- собеседование,
- наблюдение,
- беседа;

- открытый урок;
- концерт.

## XII. Учебный план программы

### Учебный план программы

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Первый год</b>				
1	«Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку»	42	10	32
2	«Партерная гимнастика»	32	10	22
3	«Танцевально – игровое творчество»	34	10	24
<b>Итого: 108 часов</b>		<b>108</b>	<b>30</b>	<b>78</b>
<b>Второй год</b>				
1	«Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку»	46	6	40
2	«Партерная гимнастика»	26	6	20
3	«Танцевально – игровое творчество»	36	6	30
<b>Итого: 108 часов</b>		<b>108</b>	<b>18</b>	<b>90</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>216</b>	<b>48</b>	<b>168</b>

### XIII. Первый год обучения.

#### 1. Модуль «Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку».

**Цель модуля:** воспитание музыкальности и естественности двигательной реакции, на гармоничное развитие танцевальных особенностей и обучение грамотно, музыкально и выразительно исполнять танцы.

**Задачи модуля:**

- пробуждать и формировать интерес детей к ритмике и танцу;
- ознакомить с позициями ног, рук;
- научить ходить под музыку;

- развить танцевально - игровое творчество;
- формировать навыки ориентировки в пространстве;
- укрепить физическое и психологическое здоровье;

**Ожидаемый результат модуля «Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку»:**

**Обучающиеся будут знать:**

- правила техники безопасности на уроке ритмика;
- о роли хореографического искусства в жизни человека;
- понятие «ритмика»;
- основные понятия «Танцевальной азбуки»;
- комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию;
- позиции рук и ног;
- навыки постановки корпуса.

**Обучающиеся будут уметь:**

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- ориентироваться в пространстве.

**У обучающихся будут развиты (сформированы):**

- установка на здоровый образ жизни;
- образное мышление;
- творческие способности: фантазия и артистизм;
- навыки работы в группе, культура общения.

**Критерии и способы определения результативности:**

- собеседование;
- педагогическое наблюдение;
- беседа.

**Учебно - тематический план модуля «Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	



1	Вводное занятие. Знакомство с группой. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Беседа Собеседование
2	Ритмические и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов.	9	1	8	Педагогическое наблюдение
3	Марш, движение под маршевую музыку.	5	1	4	Педагогическое наблюдение
4	Упражнения и игры, активизирующие внимание.	7	1	6	Педагогическое наблюдение
5	Упражнения на ориентирование в пространстве.	3	1	2	Педагогическое наблюдение
6	Жанры музыкальных произведений.	3	1	2	Педагогическое наблюдение
7	Прыжки	5	1	4	Педагогическое наблюдение
8	Движения головы, движения плеч,	2,5	0,5	2	Педагогическое наблюдение

	позиции ног				Дистанционное обучение
9	Построения и перестроения.	4,5	1	3,5	Педагогическое наблюдение
10	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Открытый урок
	Итого:	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	

**Содержание модуля:**

**Тема № 1. Вводное занятие. Знакомство с группой. Инструктаж по ТБ.**

1. Теория: Беседа на тему: «Роль ритмики в нашей жизни»;
  - знакомство с группой, правила поведения в учреждении и на занятиях.
  - инструктаж по технике безопасности.

**Тема № 2. Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов.**

1. Теория: Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой. Правила исполнения танцевальных движений.
2. Практика: постановка корпуса; упражнения для рук, кистей, и пальцев; упражнения для плеч; упражнения для головы; упражнения для корпуса;

**Тема № 3. Марш, движение под маршевую музыку.**

1. Теория: знакомство детей с танцевальной азбукой.
2. Практика: шаги - бытовой, танцевальный – с носка, шаг на полупальцах, шаг подскок, галоп боковой и прямой. Маршировка на месте и с продвижением вперед, назад и по кругу, марш в обход зала, в колонну через центр зала и по диагонали, марш со сменой ведущего, разучивание перестроения по 2 (в кругу).

**Тема № 4. Упражнения и игры, активизирующие внимание.**

1. Теория: методика исполнения движений.
2. Практика: притопы, топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой; хлопки; игры - «Задом–наперед», «Кот и мыши», «Зеркало», «Колобок», «Невод», «День и ночь», «Займи место первым», «Веселая змейка», «Бабочки», «Пчела».

## **Тема № 5. Упражнение на ориентирование в пространстве.**

**1. Теория:** Ориентировка в пространстве.

**2. Практика:** Перемещение в обход зала по одному и в парах, перестроение в парах, построение в шеренгу, колонну, круг, полукруг.

Свободное размещение в классе с возвратом, в шеренгу, колонну, круг, полукруг, расстановка в шахматном порядке.

Упражнения на выдерживание дистанции: в кругу, в колонне, шеренге.

Равнение в колонне, шеренге.

## **Тема № 6. Жанры музыкальных произведений.**

1. Теория: жанры музыкальных произведений (танец, марш, песня): русский танец «Барыня», П. И. Чайковский «Марш оловянных солдатиков», С. Танеев. "Колыбельная", песни современных авторов. Отличия и характерные особенности.

2. Практика: русский танец

## **Тема № 7. Прыжки.**

1. Теория: правила исполнения танцевальных движений.

2. Практика: прыжки по 6 позиции: на месте, с продвижением вперед, в стороны, назад.

## **Тема № 8. Движения головы, движения плеч, позиции ног.**

1. Теория: правила исполнения движений.

2. Практика:

- движения головы: повороты направо, налево, вверх, вниз, наклоны вправо, влево;

- движения плеч: вверх, вниз, вперед, назад;

- позиция ног: 1, 2, 3, 6.

## **Тема № 9. Построения и перестроения.**

1. Теория: ориентировка в пространстве.

2. Практика: построение в колонну по одному, по два, в пары, перестроение из колонны в пары и обратно, на месте и на шагах, перестроение из колонны в шеренгу и обратно. Круг, сужение и расширение круга, «воротца»,

«змейка». Свободное передвижение по залу с последующим возвращением в колонну, шеренгу, круг.

### **Тема № 10. Итоговое занятие.**

1. Теория: Вопросы и задания по разделам программы.
2. Практика: открытый урок - Опрос по пройденному материалу. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений.

### **2. Модуль «Партерная гимнастика».**

**Цель модуля:** обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и двигательной активностью, развивающими опорно-двигательный аппарат, координацию движений, гибкость и выносливость.

#### **Задачи модуля:**

- дать понятие о строении и функциях человеческого тела;
- научить правильно исполнять комплекс упражнений, способствующий развитию физических данных;
- развивать выворотность ног;
- развивать элементарные навыки координации;
- воспитывать организованность, дисциплинированность, настойчивость, четкость и аккуратность при выполнении упражнений различной сложности.

#### **Ожидаемый результат модуля «Партерная гимнастика»:**

##### **Обучающиеся будут знать:**

- понятие о строении и функциях человеческого тела;
- комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию;
  - комплексы упражнений партерной гимнастики.

##### **Обучающиеся будут уметь:**

- выполнять движения ритмической гимнастики;

##### **У обучающихся будут развиты (сформированы):**

- установка на здоровый образ жизни;
- навыки мышечного самоконтроля во время выполнения движений;
- навыки работы в группе, культура общения.

**Критерии и способы определения результативности:**

- собеседование;
- наблюдение;
- беседа.

**Учебно - тематический план модуля «Партерная гимнастика»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава и ахиллова сухожилия.	5	2	3	Педагогическое наблюдение
2	Упражнения для развития паховой выворотности	6	2	4	Педагогическое наблюдение Дистанционное обучение
3	Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника	8	2	6	Педагогическое наблюдение
4	Упражнений для растягивания мышц ног	6	2	4	Педагогическое наблюдение Дистанционное обучение
5	Упражнения для развития гибкости	6	2	4	Педагогическое наблюдение

6	Итоговое занятие	1	-	1	Открытый урок
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	

### **Содержание модуля:**

#### **Тема № 1. Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава и ахиллова сухожилия.**

1. Практика: понятие «партер» и значение; партерная гимнастика; знакомство с элементами партерной гимнастики; правила выполнения движений.
2. Практика: сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы; упражнения для растягивания ахилового сухожилия: «Чемоданчик»;

#### **Тема № 2. Упражнения для развития паховой выворотности.**

1. Теория: знакомство с элементами партерной гимнастики; правила выполнения движений.
2. Практика: упражнения для развития паховой выворотности: «Бабочка».

#### **Тема № 3. Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника.**

1. Теория: знакомство с элементами партерной гимнастики; правила выполнения движений.
2. Практика: поднятие ног; «Велосипед».

#### **Тема № 4. Упражнения для растягивания мышц ног.**

1. Теория: знакомство с элементами партерной гимнастики; правила выполнения движений.
2. Практика: «Чемоданчик» в парах; «Бабочка» в парах; полушпагат; шпагат;

#### **Тема № 5. Упражнения для развития гибкости.**

1. Теория: знакомство с элементами партерной гимнастики; правила выполнения движений.
2. Практика: «Окошечко»; «Змейка»; «Корзинка».

#### **Тема № 6. Итоговое занятие.**

1. Практика: открытый урок - выполнение движений в партере и показ разученных комплексов упражнений.

### **3. Модуль «Танцевально-игровое творчество».**

**Цель модуля:** всестороннее развитие ребёнка, развитие музыкальности и чувства ритма, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребёнка средствами музыки и ритмических движений.

#### **Задачи модуля:**

- развить ориентацию в пространстве;
- уметь импровизировать.

#### **Ожидаемый результат модуля «Танцевально-игровое творчество»:**

##### **Обучающиеся будут знать:**

- о роли хореографического искусства в жизни человека;
- понятие танцевальный этюд;

##### **Обучающиеся будут уметь:**

- ориентироваться в пространстве;
- передавать в мимике образы животных и персонажей;
- выполнять изученные движения, комбинации, музыкальные этюды и танцы;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- выразительно двигаться по музыку.

##### **У обучающихся будут развиты (сформированы):**

- образное мышление;
- творческие способности: фантазия и артистизм;
- навыки работы в группе, культура общения.

##### **Критерии и способы определения результативности:**

- собеседование;
- наблюдение;
- беседа.

#### **Учебно - тематический план модуля «Танцевально-игровое творчество»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Танцевальные	20	5	15	Педагогическое

	этюды и танцы				наблюдение
2	Музыкальные игры	13	5	8	Педагогическое наблюдение Дистанционное обучение
3	Итоговое занятие	1	-	1	Концерт
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	

### **Содержание модуля:**

#### **Тема № 1. Танцевальные этюды и танцы.**

1. Теория: характер движений, манера исполнения; объяснение правильного исполнения.

2. Практика:

- различие правой левой руки, ноги, плеча;
- повороты вправо, влево, построение в колонну по одному, по два, в пары, перестроение из колонны в пары и обратно, на месте и на шагах, перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
- круг, сужение и расширение круга, «воротца», «змейка»; свободное передвижение по залу с последующим возвращением в колонну, шеренгу, круг.
- танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге («Посею лебеду на берегу», «Аннушка», «Приглашение»).
- танцевальные этюды и танцы, построенные на подскоках, галопе, шагах, хлопках;
- этюды в образах сказочных героев, птиц, животных.

#### **Тема № 2. Музыкальные игры.**

1. Теория: объяснение правил игры;

2. Практика: «Плетень»; «Снежный ком»; «Кот и мыши», «Бабочки и цветы», «Строим дом»; «Паровозик».

#### **Тема № 3. Итоговое занятие.**

Практика: концерт.



#### **XIV. Второй год обучения.**

##### **1. Модуль «Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку».**

**Цель модуля:** воспитание музыкальности и естественности двигательной реакции, на гармоничное развитие танцевальных особенностей, на обучение грамотно, музыкально и выразительно исполнять танцы.

##### **Задачи модуля:**

- владеть в хорошей степени изученными движениями разных характеров и музыкальных темпов;
- развивать музыкальную выразительность;
- выполнять самостоятельно упражнения;
- совершенствовать навыки ориентировки в пространстве;

**Ожидаемый результат модуля «Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку»**

##### **Обучающиеся будут знать:**

- правила техники безопасности на уроке ритмики;
- о роли хореографического искусства в жизни человека;
- названия основных танцевальных движений и элементов;
- комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию;
- позиции рук и ног;
- навыки постановки корпуса.

##### **Обучающиеся будут уметь:**

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- исполнять «галоп»;
- ориентироваться в пространстве.

##### **У обучающихся будут развиты (сформированы):**

- установка на здоровый образ жизни;
- образное мышление;
- навыки работы в группе, культура общения.

##### **Критерии и способы определения результативности:**

- собеседование;
- наблюдение;
- беседа.

**Учебно - тематический план модуля «Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	-	Беседа
2	Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов.	13	1	12	Педагогическое наблюдение Дистанционное обучение
3	Танцевальные шаги и ходы	9	1	8	Педагогическое наблюдение
4	Поклон	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
5	Элементы классического танца	11	1	10	Педагогическое наблюдение
6	Элементы народного танца	7	1	6	Педагогическое наблюдение Дистанционное обучение
7	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Открытый урок

	Итого:	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	
--	--------	-----------	----------	-----------	--

### **Содержание модуля:**

Повторяются все упражнения первого года обучения с увеличенной нагрузкой. Дополнительно изучаются элементы классического и народного танца.

#### **Тема № 1. Вводное занятие.**

1. Теория: беседа на тему «Что такое ритмика»; правила поведения в учреждении и на занятиях; инструктаж по технике безопасности.

#### **Тема № 2. Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов.**

1. Теория: правила выполнения упражнений.

2. Практика: расстановка детей в классе; разучивание поклона.

Разминка: «Золотой ключик», «Изобретатель» - для развития суставов и мышц плечевого пояса; разминка «Зоопарк», «В мире сказок» - на развитие мышц и суставов рук и ног; «Путешествие», «Мы и природа» - упражнения на укрепление мышц спины и развития гибкости позвоночника; «Ладошки», «Пальчики» - упражнения для разработки мышц кистей.

#### **Тема № 3. Танцевальные шаги и ходы.**

1. Теория: правила выполнения движений.

2. Практика: скользящий шаг – на глisse; шаг польки; переменный шаг; шаг с каблука с притопом.

#### **Тема № 4. Поклон.**

1. Теория: методика исполнения поклона

2. Теория: поклон из первой позиции ног в ритме вальса.

#### **Тема № 5. Элементы классического танца.**

1. Теория: правила выполнения движений.

2. Практика:

- деми плие по 1 позиции на середине зала;

- батман тандю из 1 позиции в сторону;

- гранд плие из 1 позиции на середине зала, руки на поясе;

- маленькие броски из 6 позиции назад;
- ронд де жамб партер – полный круг по 6 позиции ног (ан деор и ан дедан);
- деми ронд де жамб партер ан деор из 1 позиции;
- батман тандю из 6 позиции с подъемом на полупальца;
- подготовительное положение рук, 1 и 3 позиции.

### **Тема № 6. Элементы народного танца.**

1. Теория: методика исполнения движений в русском танце.
2. Практика: русский поклон; ковырялочка с подскоком и тройным притопом; русский бег; одинарные притопы.

### **Тема № 7. Итоговое занятие.**

1. Теория: Вопросы и задания по разделам программы.
2. Практика: открытый урок - Опрос по пройденному материалу. Выполнение танцевальных комбинаций и разученных упражнений.

## **2. Модуль «Партерная гимнастика».**

**Цель модуля:** обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и двигательной активности, развивающими опорно-двигательный аппарат, координацию движений, гибкость и выносливость.

### **Задачи модуля:**

- дальнейшее развитие выворотности ног;
- развитие чувства ритма за счёт разнообразия ритмического рисунка;
- воспитывать организованность, дисциплинированность, настойчивость, четкость и аккуратность при выполнении упражнений различной сложности.

### **Ожидаемый результат модуля «Партерная гимнастика»**

#### **Обучающиеся будут знать:**

- понятие о строении и функциях человеческого тела;
- комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию;
- комплексы упражнений партерной гимнастики.

#### **Обучающиеся будут уметь:**

- выполнять движения ритмической гимнастики;

#### **У обучающихся будут развиты (сформированы):**

- установка на здоровый образ жизни;
- навыки мышечного самоконтроля во время исполнения движений;
- навыки работы в группе, культура общения.

**Критерии и способы определения результативности:**

- собеседование;
- наблюдение;
- беседа.

**Учебно - тематический план модуля «Партерная гимнастика»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава и ахиллова сухожилия.	7	2	5	Педагогическое наблюдение
2	Упражнения для развития паховой выворотности	5	1	4	Педагогическое наблюдение Дистанционное обучение
3	Упражнения для прессы и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника	5	1	4	Педагогическое наблюдение
4	Упражнений для растягивания мышц ног	5	1	4	Педагогическое наблюдение Дистанционное

					обучение
5	Упражнения для развития гибкости	3	1	2	Педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие	1	-	1	Собеседование
	<b>Итого:</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	

**Содержание модуля:**

**Тема № 1. Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава и ахиллова сухожилия.**

1. Теория: правила выполнения упражнений; последовательность; образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.
2. Практика: сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы; сокращение и вытягивание стоп по очереди; разворачивание стоп в первую позицию; сидя на полу поднимание ноги на 15 градусов от пола, корпус держать ровно; «Ножницы»; Упражнения для растягивания ахилового сухожилия: «Чемоданчик»;

**Тема № 2. Упражнения для развития паховой выворотности.**

1. Теория: правила выполнения упражнений; последовательность; образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.
2. Практика: упражнения для развития паховой выворотности «Бабочка», «Гармошка»; «Лягушка» (сидя, лежа на спине и на животе).

**Тема № 3. Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника.**

1. Теория: правила выполнения упражнений; последовательность; образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.
2. Практика:
  - поднятие ног; «Велосипед»; «Плуг»; «Угол»; «Берёзка»; «Кошка»;
  - махи ногами: вперед, в сторону лежа на спине.

#### **Тема № 4. Упражнения для растягивания мышц ног.**

1. Теория: правила выполнения упражнений; последовательность; образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

2. Практика: «Чемоданчик» в парах; «Бабочка» в парах; шпагат.

#### **Тема № 5. Упражнения для развития гибкости.**

1. Теория: правила выполнения упражнений; последовательность; образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

2. Практика: наклоны корпуса к вытянутым ногам; «Кольцо»; «Мостик»; «Лодочка»; «Самолёт».

#### **Тема № 6. Итоговое занятие.**

1. Теория: Собеседование. Вопросы и задания по разделам программы.

2. Практика: опрос по пройденному материалу. Выполнение танцевальных комбинаций и разученных упражнений в партере.

#### **3. Модуль «Танцевально-игровое творчество».**

**Цель модуля:** развитие способностей фантазии и импровизации.

**Задачи модуля:**

- развитие темпо - ритмической памяти;
- формирование танцевальных навыков;
- развитие образного мышления.

**Ожидаемый результат модуля «Танцевально-игровое творчество»**

**Обучающиеся будут знать:**

- музыкальные игры «Плетень», «Поездка в город», «Бабочки и пчелы», «Снежный ком», «Кот и мыши», «Стоим дом», «Бабочки и цветочки».

**Обучающиеся будут уметь:**

- ориентироваться в пространстве;
- передавать в мимике образы животных и персонажей;
- выразительно двигаться по музыку.

**У обучающихся будут развиты (сформированы):**

- образное мышление;
- творческие способности: фантазия и артистизм;
- навыки работы в группе.

**Критерии и способы определения результативности:**

- собеседование;
- наблюдение;
- беседа.

**Учебно - тематический план модуля «Танцевально-игровое творчество»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Танцевальные этюды и танцы	21	3	18	Педагогическое наблюдение
2	Музыкальные игры	14	3	11	Педагогическое наблюдение Дистанционное обучение
3	Итоговое занятие	1	-	1	Концерт
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

**Содержание модуля:**

**Тема № 1. Танцевальные этюды и танцы.**

1. Теория: характер движений, манера исполнения; объяснение правильного исполнения.
2. Практика:
  - упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение из одного круга в два, перестроение из колонны по одному в колонну по три, по четыре; перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки; перестроение из большого круга в большую звезду;
  - русский хоровод;
  - присядка мячик с выносом ноги на каблук вперед и в сторону (для мальчиков);



- движения в колоннах по диагонали; перестроение из двух кругов в «корзиночку»; перестроение «шен».
- русские пляски: «Топотушки», «Полянка»;
- небольшой этюд в ритме польки;
- этюды в образах игрушек, героев мультфильмов.

### **Тема № 2. Музыкальные игры.**

1. Теория: объяснение правил игры;
2. Практика: «Плетень»; «Поездка в город»; «Бабочки и пчелы»; «Снежный ком»; «Кот и мыши»; «Бабочки и цветы»; «Строим дом»; «Паровозик».

### **Тема № 3. Итоговое занятие.**

Практика: концерт.

## **XV. Ресурсное обеспечение программы.**

### ***Методическое обеспечение***

#### **Основные принципы, положенные в основу программы:**

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребёнка;
- создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знания в программе даются в определённой системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

#### **Методы работы:**

1. Метод **систематичности** предопределяет последовательность изложения материала всего курса ритмики, соотношение практической и теоретической частей урока.
2. Метод **сознательности и активности** опирается на активное отношение ребенка к своей деятельности. Самостоятельная, активная деятельность ребенка находится в зависимости от возникающего интереса к предлагаемому заданию, сознательного его восприятия. Активность

стимулируется эмоциональностью педагога, образностью музыки, различными играми, и методами поощрения.

3. Метод **наглядности** осуществляется путём практического показа движения педагогом.

4. Метод **доступности и индивидуализации** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей учащихся. Индивидуальный подход предполагает учет типа высшей нервной деятельности, возраста, пола, двигательного статуса ребенка.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;
8. Уборка рабочего места.

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения теоретических занятий необходимы:

- танцевальный класс, оборудованный зеркалами;
- компьютер;
- музыкальные фонограммы;
- фортепиано, ноты;
- учебная литература;

Для практических занятий необходимы:

- музыкальные фонограммы;
- музыкальный центр;
- фортепиано, ноты;
- методические пособия;

- танцевальный класс, оборудованный зеркалами;
- лавочка;
- гимнастический коврик;
- реквизиты.

Организационное обеспечение

Используются следующие формы организации образовательного процесса:

Образовательная деятельность	Формы организации
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, конкурсы, открытые занятия, концерты
Воспитательная деятельность	Концерты, учрежденческие и городские массовые мероприятия

## XVI. Список литературы

### Методическая

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Л., М., Искусство, 1964.
2. Ионова И.И. Ритмика. Изд. «Гран Дан», 2003г.
3. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва- 1999 г.
4. Кронова. Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М.,1998г.
5. Зарецка Н.В. Танцы для детей младшего дошкольного возраста. - М.: Айрис-пресс, 2007 г.
6. Звёздочкин В.А. Классический танец. - Ростов н/Д., 2003г.
7. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. -М., 2003г.
8. <https://infourok.ru/parternaya-qimnastika-kompleks-uprazhneniy-2922929.html>
9. <https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/prochee/что-такое-ритмика>

### Психолого-педагогическая:

1. Безрукова В.С. Педагогика. - Екатеринбург: Издательство «Деловая книга», 1996. - 344 с.
2. Давыдов В.В., Дубровина И.В. Психолого-педагогические проблемы становления личности и индивидуальности в детском возрасте. - М., 1980.
3. Подласый И.П. Педагогика. - М.: Просвещение, 1996. - 432 с.
1. Практическая психология образования. / Под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений. - М.: ТЦ «Сфера», 1997. - 528 с.
1. Рахматшаева В.А. Психология взаимоотношений: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1996 г. - 272 с.
2. Щуркова Н.Е. и др. Новые технологии воспитательного процесса. - М.: Новая школа, 1994.
3. Яковлева Е.Л. Методические рекомендации учителям по развитию творческого потенциала учащихся. / Под ред. В.И. Панова. - М.: «Молодая гвардия», 1997. - 78 с.

*Рекомендуемая и специальная литература для педагога и воспитанников*

1. Базарова Н.П., Мей В. «Азбука классического танца», Ленинград, «Искусство», 1983.
2. Базарова Н.П. «Классический танец», Ленинград, «Искусство», 1983.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Просвещение, 1997.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии - М.; Рольф, 1999.
5. Ваганова А. Основы классического танца - Санкт - Петербург: Издательство «Лань», 2000.
6. Вербицкая А. Основы сценического движения. - М., 1983.
7. Детские бытовые массовые танцы (рекомендуемый репертуар), М., 1985.
8. Джим Холл. Уроки танцев - М.: АСТ «Астрель», 2008.
9. Зацепина К. «Народно-сценический танец», М., «Искусство», 1976.
10. Климов А. «Основы русского народного танца», М., изд. Московского Государственного института культуры, 1994.

11. Костровицкая В., Писарев А., «Школа классического танца», Ленинград, «Искусство», 1968.
12. Костровицкая В. «Сто уроков классического танца», Ленинград, «Искусство», 1981.
13. Лисицкая Т.С. «Гимнастика и танец», М., «Советский спорт», 1988.
14. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998.
15. Полонский В. Терминология классического танца - Смоленск, 1999.
16. Программа по народно-характерному танцу для самодеятельных хореографических коллективов, Ленинград, 1966.
17. Стриганова В.М., Уральская В.И. «Современный балльный танец», М., «Просвещение», 1978.
18. Устинова Т. А. Избранные народные русские танцы - М.; «Искусство», 1996.
19. Чибрикова А. Ритмика - М.: Изд. дом «Дрофа», 1998.
20. [https://kopilkaurokov.ru/prochee/planirovanie/proghramma\\_po\\_narodno\\_stsien\\_ichieskomu\\_tantsu](https://kopilkaurokov.ru/prochee/planirovanie/proghramma_po_narodno_stsien_ichieskomu_tantsu)