

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детский оздоровительно-образовательный центр
«Психолого-педагогической помощи «СЕМЬЯ И ШКОЛА»
(МАУ ДО ЦСШ)

Принято на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО ЦСШ
от «29» мая 2023 г.,
протокол № 4



Утверждаю
директор МАУ ДО ЦСШ
Т.Е.Моисеева
Приказ № 78 от «29» мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ProРитм»

Художественная направленность
Возраст: 10-13 лет
Срок реализации 1 год

Автор - составитель:
Сидоркина Евгения Васильевна,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2023 г.

Содержание

№	Наименование	Стр.
1.	Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи программы	6
1.3.	Содержание общеразвивающей программы	6
	Учебный (тематический) план	6
	Содержание учебного (тематического) плана	7
1.4.	Планируемые результаты	10
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	Условия реализации программы	11
2.3.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	11
3.	Список литературы	14

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – художественная.

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

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.
8. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования. Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642.
9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».
10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.02.2022г. № 195-Д «О независимой оценке качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ»;
12. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 01.11.2021г №934-Д (в соответствии с п.3.6 приказа Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019г.№ 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»).
13. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО Центр «Семья и школа».
14. Устав МАУ ДО Центр «Семья и школа».

Актуальность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ProРитм» соответствует государственной политике в

области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Программа разработана с учетом потребностей детей.

Актуальность данной программы подтвердил проведенный в феврале-марте 2023 года организацией мониторинг потребностей родителей и обучающихся МАУ ДО ЦСШ.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют физическому развитию обучающегося.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения.

Обучаясь по данной 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.

Изучение танца в учреждениях дополнительного образования особенно важно, т.к. приобщает детей к культуре в оптимальной форме – под руководством педагога, в стенах образовательного учреждения, а также способствует физическому развитию и оздоровлению ребенка.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что данная программа ориентирует детей на приобщение к музыкально-художественной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта

Новизна программы заключается в объединении как практических и теоретических основ изучения хореографии, так и различных направлений хореографии, что позволяет формировать физические данные детей, артистизм как взаимосвязанную целостность

Отличительные особенности. Программа направлена на поэтапное разучивание танца, формирование у обучающихся умения самостоятельно мыслить, принимать четкие решения в нестандартных ситуациях (например, при возникновении ошибочных действий). Отличительной особенностью является ее развивающая направленность, призванная стимулировать интерес обучающихся к танцам и к творческой деятельности в целом

Адресат программы: обучающиеся 10-14 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Возрастные особенности. Это период бурного и неравномерного физического развития:

Происходит ускорение роста, интенсивно происходит рост скелета и конечностей, а грудная клетка и таз отстают, отсюда долговязость. Происходит увеличение массы мышц,

мышечной силы, но мышцы не способны к длительному напряжению. Нужно следить за тем, чтобы ребёнок не уставал при длительной физической нагрузке, давать ему отдохнуть.

Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

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

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

Уровень освоения программы: базовый. Направлен на возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по хореографии.

Особенности организации образовательной деятельности: Группы формируются из обучающихся одного возраста, состав группы постоянный.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ProРитм» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Перечень форм обучения: практическая, индивидуальная, групповая, подгрупповая, коллективная.

Виды занятий: тренировки, комбинированные, репетиционные занятия, игровые занятия.

Перечень форм подведения итогов: конкурс, творческий отчет, фестиваль, практическое занятие, открытое занятие, концерт.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: развитие творческих способностей обучающихся средствами хореографии.

Задачи:

Обучающие:

- знакомить детей с терминологией танца, научить использовать ее в работе;
- обучать выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков);
- обучать самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации;
- обучать выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- обучать работать в коллективе, чувствовать друг друга в танце.

Развивающие:

- развивать координацию и пластику, необходимую для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра;
- развивать чувства ритма, музыкальности;
- развивать силу, гибкость и выносливость;
- развивать творческую инициативу детей.

Воспитательные:

- воспитывать художественно-эстетический вкус;
- активизировать интерес к хореографии;

- формировать навыки здорового образа жизни.

1.3 Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Знакомство с группой. Инструктаж по безопасности	2	2	-	Беседа
2	Основные движения	20	4	16	Выполнение двигательных заданий
3	Партерная гимнастика. Развитие гибкости и физических данных	20	2	18	Выполнение двигательных заданий
4	Классический танец	10	2	8	Открытое занятие
5	Эстрадный танец	20	4	16	Концерт
6	Современный танец	30	4	26	Выступление
7	Постановка танцевальных номеров	20	-	20	Танцевальный конкурс
8	Отработка постановок. Работа над актерским мастерством и сценическим движением	22	2	20	Тестирование
	Всего	144	20	124	

Содержание учебного (тематического) плана

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство с группой. Инструктаж по безопасности

Тема 2. Основные движения

Отработка техники движения, достигая музыкальности и ритмичности, развивая логическую и мышечную память.

Совершенствуется исполнительское мастерство, закрепляются и развиваются полученные хореографические умения и навыки, интенсивно пополняют знания в области хореографического искусства. Усложнятся драматургия и музыкальный материал.

Тема 3. Партерная гимнастика. Развитие гибкости и физических данных

1. Упражнения, способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, стоп, подколенных мышц и связок.

2. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

3. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

4. Растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы.

5. Упражнения для гибкости позвоночника.

6. Укрепление мышц спины и позвоночника.

7. Упражнения для развития эластичности мышц плечевого пояса.

8. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага.

9. Различные варианты растяжек.

Тема 4. Классический танец

Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук:

1. Позиции ног – 1-я, 2-я, 5-я.;

2. Подготовительное положение и позиции рук – 1-я, 2-я, 3-я

3. Постановка корпуса (лицом к станку и на середине зала);

Упражнения на середине зала:

1. Комбинация demis, grands plies по 1-й, 2-й позиции;
2. Комбинация battements tendus крестом с degage;
3. Battement tendu jete крестом;
4. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans;
5. Battements releve lents крестом на 45 градусов;
6. Grands battements крестом.
7. Arabesques 1-й, 2-й;
8. Позы классического танца croisee, efface.

Тема 5. Элементы эстрадного танца

1. Техника изоляции - координация двух центров (параллель и оппозиция). Flat back вперед;
2. Plie: в координации с arch, contraction / release, спиралями в корпусе.
3. Battement tendu: в координации с arch, contraction / release.
4. Rond de jambe par terre:
5. Battements developpe во всех направления

1. Шаги: - grand battements во всех направлениях, - pas de bourre с preparation к пируэтам.
2. Прыжки: - jump, - hop, - leap, большие прыжки на середине и в продвижении
3. Вращения: -chaines на plie, на полной стопе, -пируэт en dehors, en dedans.

- Элементы акробатики
- Колесо, рондат
- поддержки

Кросс (шаги, прыжки, вращения)

Cross - это самая импровизированная часть урока. Кросс может быть в различных манерах и стилях современного танца. В старших классах возможны кроссовые комбинации с использованием падений, перекатов на полу и т.д.

Cross - Танцевальный шаг в развитии. Шаг, passé. Шаг накрест по точкам плана класса. Танцевальная комбинация шаг – passé с шагами накрест по точкам плана класса. Дорожка из III позиции по точкам плана класса. Поворот на шагах из III позиции по точкам плана класса. Танцевальная комбинация – дорожка с поворотом на шагах из III позиции по точкам плана класса. Temps leve sauté по VI, I позициям ног. Temps leve sauté с поджатыми по VI, I позициям ног.

Тема 6. Современный танец

Основные положения ног и рук.

Позиции ног: 1 параллельная позиция; 1-аут - аналогична 1 позиции классического танца; 2 параллельная - стопы находятся точно под бедрами; 2-аут - аналогична 2 позиции классического танца.

Позиции рук: 1-я, 2-я, 3-я, подготовительное положение.

Разогрев.

- Движения, заимствованные из классического танца: Подъемы и опускания на полупальцы (releve) в сочетании с plie; Demi и grand plie по параллельным и выворотным позициям; Battement tendu; Battement tendu jete по параллельным позициям с вытянутой стопой.

- Движения, заимствованные из танца модерн или других систем хореографии: Catch step - движение аналогично degage классического танца, Kick (пинок)

Упражнения для позвоночника: наклоны и изгибы торса.

- Наклоны торса: Flat back - положение, в котором спина, голова и руки составляют одну плоскость; Roll down и roll up.

- Спирали: Body roll – волна; Contraction; Release.

Изоляция.

Первоначально все движения изучаются в чистом виде. Голова; Плечи; Грудная клетка; Таз; Руки; Ноги.

Второй этап обучения - соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, полукруг, круг.

Партер: упражнения stretch-характера.

Тема 7. Постановка танцевальных номеров

Построение танцевального репертуара на третьем году обучения происходит в соответствии с физическими возможностями детей. Формирование умения передавать в движении характер танца, динамику, темп и другие средства музыкальной выразительности. Составление и усложнение танцевальных комбинаций.

Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар.

Тема 8. Отработка постановок. Работа над актерским мастерством и сценическим движением

Цель постановочной и репетиционной работы - эстетическое воспитание, развитие творческих и актерских способностей детей, понимание содержательности танцевального образа.

1.4 Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- проявляют творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности;
- способны к самооценке;
- умеют работать в коллективе, осознавая себя его частью;
- проявляют стремления к получению новых знаний в данной области.

Метапредметные результаты:

- умеют работать в группе по правилам, без конфликта со сверстниками;
- осознают ответственности перед коллективом за свои действия;
- вдумчиво относятся к замечаниям педагога.

Предметные результаты:

- знают и грамотно используют на практике правил выворотности ног, правил постановки рук; позиции и положения рук и ног; уровень подъема ног;
- знают особенности эстрадных танцев, многообразие направлений современных танцев;
- знают и грамотно используют на практике понятий такт и затакт. Умение строить танец в соответствии с характером музыки, принципами построения музыкальной речи; длительностью; правилами и логикой перестроения из одних рисунков в другие;
- знание понятия «актерское мастерство», и для чего оно танцору.
- умение принимать 1, 2, 3, 4, 5, 6 позиции ног; подготовительную, 1, 2, 3 позицию рук; деми плие, батман тандю, батман тандю деми плие; гранд батманы.
- умение двигаться в темпе и ритме современной музыки;

- умение выполнять в такт музыке фигурную маршировку, сохраняя осанку; вовремя начиная и заканчивая движения; перестраиваться из колонны в шеренгу и круг;
- умение исполнять танцевальные этюды и номера
- способность импровизировать.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	15.09.23	31.05.24	36	72	144	2 занятия по 2 часа в неделю

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Техническое оснащение занятий:

1. Специализированный зал: зеркала, музыкальный центр;
2. Костюмы;
3. Коврики.

Информационное обеспечение:

1. Подборка музыки;

Кадровое обеспечение:

Сидоркина Евгения Васильевна, педагог дополнительного образования

Образование: высшее, Уральский государственный профессионально-педагогический Университет.

Квалификация: педагог дополнительного образования

Педагогический стаж и стаж работы в данном учреждении – 3 года.

Квалификационная категория: первая.

Форма обучающихся:

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движений.

Для девочек: лосины, купальник или футболка.

Обувь: носки, балетки.

2.3. Формы аттестации/контроля

Аттестация обучающихся проходит 2 раза в год в форме: открытого занятия для родителей, участия в фестивалях, конкурсах и концертах различного уровня. Аттестация подтверждается отзывами родителей и дипломами, грамотами конкурсных мероприятий. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведенных занятий, методами наблюдения, творческих заданий.

Оценочные материалы

Для проверки физиологических (специальных) способностей детям предлагаются следующие задания:

1. Для выявления выворотности ног в тазобедренных суставах детям предлагается задание «Лягушка». Сесть с прямой спиной на пол, согнуть колени, стопы соединить; и, не разъединяя стопы, по возможности, опустить колени на пол.
2. Для определения свода и подъема стопы – задание «Натянуть носочек». Сесть с прямой спиной на пол с вытянутыми вперед ногами, раскрыть стопы в стороны (попытаться достать мизинцами до пола), не отрывая мизинец от пола, попытаться соединить вытянутые пальцы обеих стоп. При исполнении движения колени должны оставаться вытянутыми.
3. Для определения сценического шага – при помощи педагога, поднять выворотную ногу вперед, в сторону, назад на максимально – возможную высоту.
4. Для определения равновесия, задание «Ласточка». Встать на одну ногу, вторую поднять назад на высоту 45 градусов, при этом руки раскрываются в стороны. Стоять в позе 5 – 7 секунд.
5. Для определения гибкости тела назад и вперед: стоя прямо максимально прогнуться назад (педагог помогает и поддерживает). «Складочка». Сесть с вытянутыми вперед прямыми ногами, поднять руки вверх и с прямой спиной наклониться вперед, как можно ниже к ногам.

Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- практический (упражнения, дидактические игры, исполнение песенно- игрового материала);
- наглядный (показ иллюстраций, видео-фильмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом, стремление к эталону);
- творческий (создание нового музыкального образа);
- эвристический (участие в конкурсах).

Образовательная деятельность организована в форме практических занятий, репетиционных, постановочных, информационных.

3. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. 3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.
7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования. Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642.
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».
11. Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры». Утверждена Правительством Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. №392 (с изм. от 29 декабря 2020г.)
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.02.2022г. № 195-Д «О независимой оценке качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ».

Список литературы для педагога:

1. Андрусенко Л.С. Формирование исполнительской культуры в детских хореографических коллективах (история и современность) // Искусство в школе. 2008. № 2. С. 63-67.
2. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва: Диалог культур, 2007. - 511, с.
3. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 «Педагогика доп. образования» / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М.: Владос, 2002. - 348, с.
4. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей: [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 223 с.
5. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2000. - 438с.
6. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М.: Всероссийский. Центр художественного творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002. - 158 с.

7. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей: Сб. нормативных и методических материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М.: ВЛАДОС, 1999. - 541, [1] с.
8. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. педагогика / [Б.В. Куприянов и др.]; Под ред. А. В. Мудрика. - М.: Academia, 2004. - 240 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Колодницкий, Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей : практическое пособие / Г. А. Колодницкий. - М. : Гном -Пресс, 2001. - 64 с.
2. Роот, З. Я. Танцевальный калейдоскоп: практическое пособие /З. Я. Роот. - М. : Аркти, 2004. - 47 с.
3. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика: практическое пособие /С. Л. Слуцкая. - М. : Линка - пресс, 2006. - 272 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201229

Владелец Моисеева Галина Ефимовна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024