

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Ритм»
Составитель программы	Попова Евгения Васильевна, педагог дополнительного образования
Вид программы	модифицированная (однопрофильная)
Направленность программы	художественная
Форма реализации программы	Групповая
Срок реализации программы	1 год
Возраст детей	10-11 лет
Категории детей	дети младшего школьного возраста
Уровень освоения программы	Базовый уровень
Краткая аннотация программы	<p>О б</p> <p>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. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие: приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета.</p> <p>Хореография обладает огромными возможностями для гармоничного эстетического, духовного и физического развития.</p> <p>п</p>

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Направленность программы.....	4
1.2. Актуальность программы.....	4
1.3. Нормативные правовые акты и государственные программные документы.....	4
1.4. Адресат программы:	4
1.5. Режим занятий.....	5
1.6. Количество обучающихся в группе.....	5
1.7. Общий объем образовательной программы	5
1.8. Продолжительность части образовательной программы.....	5
1.9. Срок реализации программы:	5
2. Цель программы.....	6
3. Задачи программы:.....	6
4. Содержание программы	6
4.1 Учебный (тематический) план	7
4.2 Содержание учебного плана	7
5. Комплекс организационно-педагогических условий.....	10
Календарный учебный график.....	10
6. Планируемые результаты	10
– Метапредметные результаты	10
– Личностные результаты.....	11
– Предметные результаты	11
7. Условия реализации программы.....	11
7.1 Материально-техническое обеспечение:	12
7.2 Кадровое обеспечение:	12
7.3 Методические материалы:.....	12
8. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	13
Список литературы	14

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы – художественная.

1.2. Актуальность программы.

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 развитию всесторонне-гармоничной личности обучающегося.

Между тем, хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Педагогическая целесообразность. 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.

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.

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.

1.3 Нормативные правовые акты и государственные программные документы

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

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р).
3. Приказ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09 ноября 2018 г. № 196;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»;
5. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»/распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р г./;
6. Устав МАУ ДО ЦСШ;
7. Положение о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных программ МАУ ДО ЦСШ № 110 от 29.12.2018 г.;
8. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей / СанПин 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28)

1.4. Адресат программы: обучающиеся 10-11 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

У

р 1.5. Режим занятий 2 раза в неделю, 1 академический час равен 40 минутам.

о 1.6. Количество обучающихся в группе 10-12 человек.

в 1.7. Общий объем образовательной программы: 4 год обучения (10-11 лет) – 4 часа в неделю, 36 недель, 144 часа в год

н 1.8. Продолжительность части образовательной программы (год обучения) по учебному плану в часах: 144 часа.

1.9. Срок реализации программы: 1 год.

о Форма обучения: очная, групповая.

с Виды занятий - тренировка, репетиция, практическое занятие, открытое занятие.

в

о

е

Формы подведения результатов: беседа, творческий отчет, фестиваль, презентация, практическое занятие, открытое занятие.

Особенности организации образовательной деятельности:

Группы формируются из обучающихся одного возраста, состав группы постоянный.

Учебный год: занятия в группах 4 года обучения начинаются с 01 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

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

2. Цель программы

Цель программы: духовное и физическое развитие личности ребенка, раскрытие его индивидуальных способностей в области хореографии, формирование устойчивого интереса к искусству.

3. Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

- Развить координацию и пластику, необходимую для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра.
- Развить чувства ритма, музыкальности.
- Развить воображение, умение передать музыку и содержание образа движением.
- Развить творческую инициативу детей.

Воспитательные:

- Воспитать художественный вкус.
- Воспитать интерес к хореографии.
- Сформировать навыки здорового образа жизни.

4. Содержание программы

4.1 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	-	
2.	Основные движения	15	5	10	
3.	Партерная гимнастика. Развитие гибкости и физических данных	20	-	20	Анализ
4.	Классический танец	10	2	12	Открытое занятие
5.	Элементы народно-сценического танца и стилизованного танца	20	5	15	Концерт
6.	Современный танец	30	5	35	Выступление
7.	Постановка танцевальных номеров	20	-	20	Танцевальный конкурс
8.	Отработка постановок. Работа над актерским мастерством и сценическим движением	22	2	20	Тестирование
9.	Всего	144	24	120	

4.2 Содержание учебного плана

Основные движения

Повторение упражнений второго и третьего года обучения, с усложнением и добавлением темпа исполнения. 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.

2. 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.

3. 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.

4. Элементы народно-сценического танца и стилизованного танца

Элементы русского народно-сценического танца:

- Раскрывание и закрывание рук: одной руки, двух рук, поочередные раскрывания рук, переводы рук в различные положения.

- Припадание в сторону по 3-й свободной позиции, вперед и назад по 1-й прямой позиции.

- Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции, по 1-й прямой позиции.

- Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).

- Бег на месте и с продвижением вперед и назад на полупальцах.

- Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.

- «Веребочка» простая.

- «Ковырялочка» с двойным притопом, с тройным притопом

Элементы итальянского танца

1. Два вида хода.

Pas de basque (переброска ног накрест).

3. Pas echarpe с поворотом в tirbouchone.

4. Выбрасывание ноги с каблука на носок.

5. Навыки обращения с бубном.

Стилизованный танец

Народный танец с добавлением элементов современного.

Изучение и исполнение народно-сценических танцев даёт будущим исполнителям возможность приобрести нужную технику исполнения, развить координацию движения, чувство ритма и музыкальность, обогатить творческую фантазию, а также проявить свой актёрский темперамент.

5. 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.

- Спираль: 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.

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.

6. 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.

7. 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.

Четвертый год обучения:

предметные результаты

- знание и грамотное использование на практике правил выворотности ног, правил

постановки рук; позиции и положения рук и ног; уровень подъема ног;

- знание особенностей эстрадных танцев, многообразие направлений современных танцев;

- знание и грамотное использование 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.

метапредметные результаты

- умение работать в группе по правилам, без конфликта со сверстниками;

- осознание ответственности перед коллективом за свои действия;

- вдумчивое отношение к замечаниям педагога.

личностные результаты

проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности; способность к самооценке;

- умение работать в коллективе, осознавая себя его частью;

- проявление стремления к получению новых знаний в данной области;

5. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Период обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 полугодие	15 сентября	31 декабря	15	60	2 раза
2 полугодие	12 января	29 мая	21	84	в неделю по 2 часа

6. Планируемые результаты

– Метапредметные результаты

– знание и умение применять правила безопасного выполнения движений, правила выполнения базовых и трудных элементов, элементов растяжки, упражнения на силу и выносливость;

– развитие музыкальности;

- расширение географического кругозора ребенка, за счет изучения танцев других стран, что поможет создать полную картину о других странах, улучшение знаний в области географии и истории; основные танцевальные элементы, терминологию, правила выполнения упражнений – что пригодится любому человеку в жизни, развитие тела, расширение кругозора;
- Освоение основных упражнений на расслабление мышц и на восстановление после тренировки.
- **Личностные результаты**
- Развитие внимания, памяти, воображения, умственных способностей, музыкальности;
- Развитие творческих качеств личности, творческого воображения;
- Воспитание коммуникабельности, умения работать в коллективе, умения контролировать себя;
- Улучшение показателей основных физических качеств (ловкость, сила, гибкость, выносливость, чувство ритма, воспроизведение танцевальных движений),
- **Предметные результаты**
- Умение проявлять положительное выражение, раскрепощённость и творчество в движениях;
- Знание и стремление использовать основы здорового образа жизни
- Знание основных танцевальных элементов, терминологии, правил выполнения упражнений;
- Знание и использование основных упражнения на расслабление мышц и восстановление после тренировки.
- Умение эмоционально и правильно исполнять танцевальные композиции и виды танцев, соответствующие программе;
- Умение внимательно слушать педагога и четко выполнять его рекомендации;
- Умение работать коллективно, слаженно; выразительно самостоятельно двигаться под музыку; передавать ритмический рисунок хлопками и притопами; точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- Умение правильно выполнять упражнения на растягивание мышц и связок;
- Умение импровизировать с использованием оригинальных и разнообразных движений; самостоятельно организовать музыкально-подвижные игры.

7. Условия реализации программы

7.1 Материально-техническое обеспечение:

Техническое оснащение занятий:

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

Форма обучающихся:

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движений.

Для девочек: лосины, купальник или футболка.

Обувь: носки, балетки.

7.2 Кадровое обеспечение:

Программу может реализовывать педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование либо среднее профессиональное образование. Требования к образованию и обучению: Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки". Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки"

Особые условия допуска к работе Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

7.3 Методические материалы:

Информационное обеспечение:

Музыкальный и видео контент по лицензии

Аудиоматериалы, видеоматериалы лицензированных роликов и музыки

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, видеофильмов);
- 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.

8. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

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 выполнении 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.

Список литературы

1. Андрусенко Л.С. Формирование исполнительской культуры в детских хореографических коллективах (история и современность) [Текст] // Искусство в школе. 2008. № 2. С. 63-67.
2. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России [Текст] / 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: [Текст] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 223 с.
5. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика [Текст] / В.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2000. - 438с.
6. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания [Текст] / 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 [Текст] / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М.: ВЛАДОС, 1999. - 541 с.
8. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности Социальная педагогика [Текст] / [Б.В. Куприянов и др.]; Под ред. А. В. Мудрика. - М.: Academia, 2004. - 240 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807235

Владелец Моисеева Галина Ефимовна

Действителен с 23.09.2025 по 23.09.2026