

Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр развития детей и молодежи

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 27 » 22 2024 г.  
Протокол № 3



Утверждаю:  
Директор ЦРДМ  
О.В. Еременко  
2025 г.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности

«Мир танца. Полет и вдохновение»

Программа: краткосрочная  
Возраст обучающихся: 4-5 лет  
Срок реализации: 15.01.2025 – 17.06.2025

Автор-составитель:  
Серебренникова А.А.,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Детский хореографический коллектив помогает гармоничному развитию личности ребёнка. Занятия хореографией приобщают ребёнка к миру прекрасного, воспитывают в нём художественный вкус. Общение с танцем учит слушать музыку, воспринимать её и оценивать. Танцевальные занятия развивают детей физически, укрепляют их здоровье. Правильно развивают костно-мышечный аппарат, максимально исправляют нарушение осанки, формируют красивую фигуру. Занятия танцем хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и в целом повышают жизненный тонус ребёнка. С первых шагов в студии прививается серьёзное и ответственное отношение к работе, понимание, что без труда, без преодоления себя, ничего в жизни не добиться. Дети учатся дорожить временем, помогать и быть отзывчивыми.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца. Полет и вдохновение» разработана с учетом нормативно-правовых и локальных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 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" (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21) (зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226); ВМЕСТО 196 ПРИКАЗА (и его изменения)
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
8. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

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

10. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области № 136-д от 26.02.2021 «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году» вместе с методическими рекомендациями «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

12. Устав ПМАОУ ДО ЦРДМ.

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца. Полет и вдохновение» художественной направленности.

**Актуальность.** В период роста детского организма занятие хореографией актуальны как для самих девочек и мальчиков, так и для их родителей, озабоченных гармоничным развитием своих детей. Так как, являясь составной частью общего художественно-эстетического воспитания, занятия хореографией способствуют не только музыкально-эстетическому, но и общему развитию детей, влияют на развитие интеллекта, физических данных, помогают становлению детей в сферах коммуникации и социализации. Поэтому обучение детей хореографии — это не только передача ученику определенных танцевальных навыков, но и воспитание характера, личности, их духовное развитие.

**Новизна** данной дополнительной общеобразовательной программы пронизана бережным отношением к традициям хореографического искусства и разумным сочетанием их с новыми веяниями времени: с одной стороны, сохранение эстетики и неординарности коллектива, а с другой стороны, создание новых самобытных танцевальных композиций, которые отвечают современным требованиям. Большое значение уделяется формированию разнопланового репертуара коллектива, который несет воспитательную функцию, создает условия для творчества и вдохновения и отвечает индивидуально-личностным потребностям детей. С первого года занятиями хореографией происходит деление на группы по половому признаку. Это вызвано разными темпами физиологического развития мальчиков и девочек, спецификой мужского и женского танцев, разной методикой преподавания, девочки стремятся быть убедительно-грациозными, изящными, тогда как мальчики проявляют еще некоторую мальчишескую нескладность. Организм ребенка готовится к большим физическим и психическим нагрузкам. Многие элементы экзерсиса у станка и на середине зала в этот период у мальчиков упрощены. В занятиях используется соревновательная форма.

Девочки и мальчики с первого года обучения осваивают «классический танец». Особое внимание уделяется и ОФП мальчиков и формированию устойчивой мотивации к занятиям хореографии. Вместе с этим практикуются сводные репетиции, совместные занятия мальчиков и девочек и как результат - совместные концертные номера, через постановочную работу дети знакомятся и с современными направлениями в хореографии.

**Отличительная особенность программы.** Танец — это музыкально-пластическое искусство. Как всякий вид искусства танец отражает окружающую жизнь в художественных образах. Обучение детей танцу и развитие у них на этой основе творческих способностей требует от педагога не только знаний соответствующей

методики, но и предлагает наличие у него правильного представления о танце, как художественной деятельности, виде искусства. В связи с тем, что сейчас остро стоит проблема гиподинамии, занятия хореографией позволяет восполнить дефицит движений, способствует развитию грации, осанки, красоты тела, что делает привлекательной данную программу.

Общеобразовательная программа направлена на вооружение воспитанников знаниями основ хореографического искусства, развитие артистических, исполнительских способностей детей, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня и дополняет предметы школьной программы, такие как музыка, физкультура, история, биология, литература, английский и французский.

Учитывая требования современного дополнительного образования, данная комплексная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей: развитие мотивации детей к познанию и творчеству; содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе; приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству; сохранение и охрана здоровья детей, бережное сохранение и приумножение таких важных качеств ребенка, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самобытность.

Программа является комплексной, так как направлена не только на постижение искусства танца, овладение его выразительными средствами, но и на воспитание ребенка, раскрепощение и раскрытие индивидуальности. Программа предусматривает сочетание направлений хореографии и непрерывности обучения. Тем самым программа расширяет возможности учебного процесса и позволяет ребёнку поддерживать интерес через разнообразие видов деятельности.

Программа включает в себя три самостоятельных автономных модуля:

I. Ритмика и танец.

II. Классический танец.

III. Народно – сценический танец.

С эстрадным и современным направлением дети так же знакомятся в процессе постановочной работы, для более полного и разностороннего знакомства с хореографическим искусством. Каждый модуль может использоваться как самостоятельная программа и как комплекс в единой программе.

На протяжении всего курса обучения учащиеся изучают классический танец, так как он является основой – фундаментом хореографического образования. С третьего года обучения в учебный план включаются часы на изучение курса по модулю «Народно – сценический танец» с целью всестороннего развития ребёнка. Знание данного курса необходимо в постановочной работе для создания хореографических номеров к отчётным концертам, конкурсам, фестивалям.

**Адресат программы.** В хореографическую студию принимаются дети с 4 лет. Набор мальчиков и девочек осуществляется по результатам просмотра. Группы формируются по половому признаку (мальчики, девочки). Условия дополнительного набора обучающихся в коллектив на вакантные места, на второй, третий и четвёртый годы обучения на основании результатов собеседования, просмотра физических данных, наличия базовых знаний в области классического танца и т.д.

Программа курса рассчитана для дошкольников, возраст обучающихся 4 - 5 лет. Наполняемость 8 – 25 человек.

**Уровень программы. Стартовый.** Обучающиеся приобретают навыки и знания по хореографии, развивают мышечную выразительности тела. Знают назначение отдельных упражнений хореографии.

Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. У обучающихся сформированы личностные качества, коммуникативные способности.

**Объем программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца. Полет и вдохновение» - Модуль «Ритмика» рассчитана на 6 месяцев обучения 50 часов.

**Режим занятий:**

1 год обучения 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 час- 35 мин.)

**Формы организации образовательного процесса:**

- Индивидуальная
- Групповая
- Подгрупповые

При обучении используются следующие **типы занятий:**

1. Учебно-тренировочные занятия;
2. Комбинированные;
3. Занятия-репетиции;
4. Постановочные занятия;
5. Концерты, спектакли, фестивали, конкурсы, гастролы;
6. Диагностические.

**Учебно-тренировочные занятия** – основной плацдарм, на котором выстраиваются все остальные структурные элементы программы.

**Концертная деятельность** является важным компонентом образовательной программы, так как это практический показ творческого роста ребенка, реализация накопленного опыта, знаний, умений, навыков, творческого потенциала. Воспитанники участвуют в социально-значимых концертах, что в свою очередь формирует их гражданскую позицию. Традицией является ежегодный отчетный концерт.

**Участие в фестивалях и конкурсах** даёт для детей мощнейший толчок в творческом развитии. Это и обмен опытом, и знакомство с художественными достижениями творческих коллективов из других городов. Масса впечатлений от интереснейшего путешествия, общение, атмосфера незабываемого праздника. Всё это является стимулом для творческого вдохновения и дальнейшего роста воспитанника.

**Лекции и просмотры видеоматериалов.** Несомненна необходимость применения ТСО, которые в качестве аудиовизуальных средств могут воздействовать на различные органы чувств. Иллюстративный материал усиливает эмоциональный фон обучения, формирует мотивацию у воспитанников. И поэтому для знакомства воспитанников с лучшими образцами отечественной и мировой танцевальной культуры подобрана коллекция видеоматериалов. Это всемирно известные балетные спектакли; концертные выступления всемирно известных ансамблей народного танца, которые являются высокохудожественным образцом исполнительского мастерства; современные балетные шоу, отражающие традиции разных народов.

**Летние творческие лагеря**, где ребята проявляют свою творческую активность и самостоятельность в подготовке интересных мероприятий, пробуют себя в роли режиссеров, актеров, ведущих. Проявляют заботу о младших. Ощущают себя единой сплоченной командой. Общаются с детьми из других творческих коллективов.

**Методы обучения:**

- Словесные.
- Наглядные - показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения.
- Практические - экзерсис, тренировочные упражнения, этюды и композиции.
- Репродуктивные - (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).
- Самостоятельная творческая работа.

**Формы контроля:** участие в концертах, конкурсах, создание творческих номеров по окончании разделов, беседа, тестирование, мастер-класс, самостоятельная работа.

## **Образовательные результаты:**

### **Личностные:**

- иметь навыки самоопределения,
- удовлетворить потребность в саморазвитии,
- участвовать в коллективном обсуждении проблем,
- уметь оценивать объективно свою деятельность,
- иметь потребность в постоянном совершенствовании,
- иметь навык нравственно-этического оценивания лучших образцов танцевального искусства.

### **Метапредметные:**

- уметь выбирать наиболее эффективный способ поведения,
- уметь выстраивать логические цепи поведения,
- уметь выделять познавательную цель,
- выражать свои мысли полно и точно,
- воспитывать патриотизм,
- разрешать конфликты,
- уметь определять цели,
- обладать волевой саморегуляцией,
- уметь прогнозировать,
- уметь оценивать и корректировать действия свои и партнера,
- владеть приемами освобождения дыхательных мышц.

### **Предметные:**

- знать о разных уровнях сценического внимания и уметь разграничивать их в танцевальном действии,
- знать культуру сцены, костюма, азбуку танца,
- уметь творчески мыслить средствами хореографии,
- владеть навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии,
- владеть приемам актерского мастерства,
- владеть приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

**Цель:** развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей посредством хореографии.

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- обучение языку танца: классического, народного, современного на уровне самодеятельного хореографического коллектива,
- обучение азам музыкальной грамоты,
- обучение грамотному, выразительному исполнению танца,
- обучение исполнительскому мастерству.

#### **развивающие:**

- гармоничное развитие танцевальных, музыкально-двигательных, художественнотворческих способностей обучающихся,
- улучшение природных данных: развитие мышц, связок, подвижности суставов, развитие «подъема», «шага», выворотности, гибкости, прыжка, выработка осанки,
- укрепление здоровья,
- развитие координации, естественной грации, музыкальности и ритмичности,
- развитие художественного восприятия и вкуса, культуры поведения. **воспитательные:**
- формирование эстетического вкуса, желания созидать прекрасное средствами танца,
- формирование культуры исполнения и поведения участников студии,

- формирования таких качеств, как целеустремленность, трудолюбие, патриотизм, ответственность, настойчивость и упорство, умение взвешенно относиться к своим результатам, смелость, умение дорожить временем и помогать друг другу,
- воспитание уважения к ценностям различных культур — отечественной и зарубежной.

## Учебный план

Название разделов	Количество часов			Формы контроля	Методическое обеспечение
	теория	практика	всего		
<b>1. « Ритмика»</b>					Первые шаги в мир танца
1.1. Введение. Инструктаж по ТБ	1	0	1	Викторина Опросник	Первые шаги в мир танца
1.2. Подготовительные упражнения.	1	3	4	Наблюдение	Первые шаги в мир танца
1.3. Упражнения для развития музыкально-ритмического слуха. Музыкальная азбука	2	4	6	Музыкальные задания	Первые шаги в мир танца
1.4. Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела	1	4	5	Наблюдение Опрос	Первые шаги в мир танца
1.5. Партерная гимнастика (стретчинг)	2	4	6	Наблюдение Опрос	Первые шаги в мир танца
1.6. Работа со скакалкой	1	3	4	Наблюдение Опрос	Первые шаги в мир танца
1.7. Развивающие игры с мячом	1	3	4	Наблюдение Опрос	Первые шаги в мир танца
1.8. Упражнения для выработки силы, пластичности и выразительности рук	1	4	5	Танцевальный срез	«Развитие артистизма у детей на занятиях хореографией»
1.9. Танцевальные элементы	2	4	6	Танцевальный срез	«Развитие артистизма у детей на занятиях хореографией»
1.10. Этюдная работа, танцы	2	4	6	Танцевальный срез	Первые шаги в мир танца
1.11. Мониторинг	0	1	1	Диагностика	Инструментарий мониторинга
1.12. Концертная деятельность	0	2	2	Отчётный концерт	
<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>35</b>	<b>50</b>		

В модуль «Ритмика и танец» входят следующие элементы и разделы учебного материала:

1. Введение.

Знакомство детей и родителей с целями и задачами коллектива. Проведение бесед об этике.

2. Подготовительные упражнения.

Набор физических упражнений в игровой форме, которые развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, вырабатывают мышечную силу и выносливость. Создают эмоциональную психофизическую атмосферу.

3. Упражнения для отдельных групп мышц и различных частей тела.

Игровая ритмика, упражнения на внимание, координацию, развитие мимики.

4. Упражнения для развития музыкально-ритмического слуха.

5. Партерная гимнастика (стретчинг).

Направлена на оздоровление организма, снимает нервно-мышечное напряжение, восстанавливает равновесие жизненной энергии, развивает хореографические данные.

6. Элементы гимнастики.

Регулируют работу вестибулярного аппарата, координируют движения, развивают гибкость, ловкость, шаг.

7. Работа со скакалкой.

Развивает кисть руки, плечевого сустава, выносливость, правильное дыхание, силу ног, прыжок.

8. Развивающие игры.

Использование мяча для развития музыкальности, гибкости и ловкости рук; скакалка для развития прыжка, внимания, ловкости в игре «Рыбаки и рыбки».

9. Упражнения для выработки силы, пластичности и выразительности рук.

10. Танцевальные элементы и этюдные работы.

Знакомят детей с элементами танцевальных движений, их комбинацией, что позволяет эмоционально и творчески подойти к создаваемому образу.

Занятия проводятся в игровой форме. Каждое занятие состоит из трёх частей. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости ребёнка при физических нагрузках. Одна часть занятия переходит в другую. В занятия включаются беседы о танце, его красоте и выразительности, об обязательной согласованности движений, о значении музыки в искусстве хореографии, о танцевальной форме, дисциплине, гигиене и т. д.

В первой (подготовительной) части основная задача – подготовка ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. Занятия начинаются на середине зала с упражнений на развитие всех групп мышц и исправления физических недостатков в тех формах и с той степенью технической сложности и нагрузки на мышечный аппарат, которые доступны детям.

После активной работы для отдыха дети садятся на пол, скрестив ноги «пуги». Проводятся упражнения для развития музыкально-ритмического слуха (ритмические хлопки без музыки и под музыку).

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. Используются упражнения со скакалкой. На развитие выносливости, прыжка, силы ног выполняются два-три упражнения. Одно-два упражнения выполняются для развития плечевого сустава. После скакалки дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку при сидении.

В партерной гимнастике используются упражнения стретчинга, помогающие физиологическому развитию ребёнка. На каждом занятии дети делают девять-десять упражнений, для равномерной нагрузки упражнений проводятся для всех групп мышц. За одно занятие дети делают два-три упражнения для мышц спины и развития стопы, одно упражнение для укрепления позвоночника и развития плечевого пояса. Все упражнения

выполняются под соответствующую музыку. Приблизительно в течение минуты между упражнениями дети учатся сидеть прямо. Используются следующие упражнения гимнастики: одно-два упражнения на развитие гибкости, одно упражнение на равновесие и координацию.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода ребёнка к другим видам деятельности. Проводятся развивающие игры с мячом, простые танцевальные движения в игровой форме, которые расширяют двигательные навыки детей, заставляют координировать движения согласно музыке, создают дополнительный положительный фон и настрой. Заканчивается занятие подведением итогов, после чего учащиеся прощаются с педагогом общим поклоном.

## Содержание программы

### Модуль «Ритмика и танец»

#### 1. Введение

Цели и задачи коллектива.

Организационные вопросы.

Цикл бесед: «История развития танца», «Правила поведения на уроке», «Культура поведения в танце», «О гигиене».

#### 2. Подготовительные упражнения

Набор физических упражнений в игровой форме для развития и укрепления опорно-двигательного аппарата, выработки мышечной силы и выносливости, создания эмоциональной психофизической атмосферы.

Первая часть:

1. Дети занимают всё пространство зала и под веселую музыку танцуют, выполняют различные движения, придумывая и фантазируя под музыку.
2. «Лягушка» - grand plie по первой позиции, пальцы рук раскрыты. Делают присядку, не вставая.
3. «Зайчик» - прыгают по шестой позиции. Руки сложены перед грудью.
4. «Змейка» - ложатся на пол животом вниз и двигаются, изображая телодвижения змеи.
5. «Бревно» - вытягивают руки и ноги, лёжа на полу и перекатывая вокруг себя то в одну, то в другую сторону.
6. «Олень» - руки над головой скрещены, пальцы раскрыты. Исполняют бег с высоко поднятыми коленями.
7. «Тараканьи бега» - садятся на пол, поднимают бёдра, перебирая руками и ногами, двигаются вперёд.
8. «Лошадка» - подпрыгивают вверх, высоко поднимая колени. Руки – как бы держат вожжи.

Вторая часть:

Дети встают в пары, держась за руки. Занимают всё пространство зала.

1. Grand plie по шестой позиции.
2. Один ребёнок стоит, другой обегает его, опираясь на ноги и руки (меняются местами).
3. Один ребёнок встаёт, отставив ноги и руки в стороны. Второй проползает под ногами и встаёт перед партнером. То же делает другой.
4. Прыгают через «кочку», раскрыв ноги в стороны, «кочка» группируется на полу.
5. «Кто сильнее?» - дети встают лицом к друг другу и давят силой на ладони друг друга.
6. «Тачка» - один ребёнок встаёт на руки, другой берёт его ноги. Идёт передвижение на руках (меняются).
7. «Дразнилки» - игра. Дети садятся друг против друга и корчат смешные рожицы.
8. «Повторялки» - один придумывает движение, другой повторяет (меняются).

Первая и вторая части чередуются по усмотрению педагога. На одном занятии – одна часть, на другом – другая.

#### 3. Упражнения для развития музыкально – ритмического слуха

Дети садятся «по-турецки».

1. Дается задание прохлопать ритмический рисунок (от простого – к сложному).
2. Прохлопать ритмический рисунок музыкального фрагмента.
3. Придумать и прохлопать свой ритмический рисунок.
4. Сочетание хлопков и ударов ногами под музыку и без музыки.

#### 4. Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела

1. Постановка корпуса.
2. Работа головы – поворот, наклон, круговое вращение.
3. Работа плеч – подъём и опускание, отведение вперёд и назад, вращение вперёд и назад.
4. Работа кистей рук – сжатие, вращение.
5. Корпус – наклоны вперёд, назад, боковые.
6. Ноги – подъём на полупальцы, «перекаты» с полупальцев на пятки, приседания по шестой позиции с разворотом корпуса.
7. Выпады – вправо, влево с разными руками.
8. Упражнения на развитие мимики лица (удивление, огорчение, радость и т. д.).
9. Прыжки по шестой позиции. Раскрыть ноги в стороны и соединить: одна нога вперёд, другая назад.

#### 5. Упражнения для выработки силы, пластичности и выразительности рук

1. Махи рук вперёд, в стороны.
2. Одна рука вверх, другая в сторону (чередование).
3. «Волна» - отведение рук в разные стороны от головы.
4. Махи руками, как крыльями.

#### 6. Партерная гимнастика (стретчинг)

Дети садятся на коврики в шахматном порядке.

Сидя:

1. Постановка корпуса.
2. Работа стоп – натягивание, сокращение, вращение.
3. Подтягивание согнутых ног к груди.
4. Наклоны к ногам в закрытом и раскрытом положении.
5. «Лягушка» - расклад коленей в стороны.
6. Подъём ноги с помощью рук на 90 градусов.

Лежа на животе:

1. Подъём спины на вытянутых руках на 90 градусов – поза «сфинкса».
2. «Лягушка» - соединить носки согнутых ног с головой, руки вытянуты.

Лёжа на спине:

1. «Велосипед» - вращение согнутых ног (крутят педали велосипеда).
2. Подъём ног на 90 градусов поочередно.
3. Подъём согнутого колена и раскрытие его в сторону.
4. «Мостик» - подъём спины с опорой на руки и ноги.

#### 7. Работа со скакалкой

1. Наклоны со скакалкой в сторону, вперёд.
2. Отведение рук со скакалкой назад и вперёд.
3. Прыжки по шестой позиции с вытянутыми ногами.
4. Прыжки с ноги на ногу (игра – «Рыбаки и рыбки»).

#### 8. Развивающие игры с мячом

Дети встают в круг. От характера музыки зависит упражнение с мячом. Медленная – мяч медленно передают, наклоня корпус в сторону, быстрая – быстро передают мяч друг другу из рук в руки. Встают в затылок друг за другом. Передают мяч, наклоня корпус назад или вперёд (ноги раскрыты в стороны).

Игра «Колобок». Дети сидят на полу «по-турецки» в кругу. В центре – «лиса». Мяч – «колобок». Дети катят мяч по полу друг другу, «лиса» пытается его поймать. Чей «колобок» съест, тот становится «лисой».

## 9. Танцевальные движения

Простой хороводный шаг, приставной шаг в сторону, шаг с притопом, тройной притоп, «ковырялка», «подскок», «галоп».

## 10. Этюдная работа

1. «Буратино», «Кукла», «Играем в любимые игрушки», «Чунга – чанга».
2. Работа над образами – «мишка», «заяц», «медведь», «лиса», «пингвин», «лошадь», «петух», «лягушка» и т. д.

Занятия должны быть разнообразными по содержанию, поэтому части чередуются.

### **Ожидаемые результаты обучения по модулю «Ритмика и танец»**

К концу обучения по данному модулю дети должны

**ЗНАТЬ:**

- Элементарную анатомию и физиологию организма. Понятие право и лево.
- Правила выполнения изучаемых упражнений и танцевальных движений.
- Танец как вид искусства.
- Правила поведения на занятиях, репетициях, концертах.

После обучения по данному модулю дети должны

**УМЕТЬ:**

- Двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки.
- Реагировать на начало музыки и её окончание.
- Исполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки.
- Двигаться в пространстве зала в соответствии с музыкой.
- Держать осанку в статике и динамике.
- Хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных ресурсов.
- Уметь сохранять интервалы в движении.
- Выполнять танцевальные движения.
- Запоминать и исполнять танцевальные композиции.
- Передавать игровые образы различного характера.
- Анализировать собственное исполнение и исполнение других.
- Развивать физические данные (гибкость, выворотность, подъем, растяжка).

**сформированы навыки:**

- работы в коллективе;
- правильной осанки;
- репетиционной и постановочной работы.
- трудолюбия, внимания, дисциплинированности, пытливости, наблюдательности;
- культуры творческого общения.

### **Уровни результативности и их характеристики**

**Высокий уровень** характеризуется наличием выраженного интереса к хореографии, воспитанник любит хореографические занятия, желает продолжить обучение, участвует в большинстве проводимых концертов и мероприятий, может назвать свои любимые балетные спектакли, профессиональные коллективы, знает имена ведущих балетмейстеров, артистов балета, его речь ярка, образна, эмоциональна. Умеет точно и уверенно выполнять задания педагога. Имеет высокие творческие достижения, занимает призовые места в конкурсах регионального, всероссийского и международного уровня. Результаты контрольных срезов высокие.

**Средний уровень** – испытывает потребность в получении новых знаний. В творческо-хореографической деятельности участвует, но не проявляет устойчивого интереса. Может проявлять активность в эмоционально — выразительной форме, однако четко выразить

эмоции, в виде проникновения в образ, не может. Музыкально — ритмическими навыками владеет на среднем уровне. Задания педагога выполняет не точно. Может назвать любимый спектакль, профессиональный хореографический коллектив, но объяснить причину выбора затрудняется. Сложные комбинации заданий требуют помощи педагога. Принимает участие в конкурсах, фестивалях. Результаты контрольных срезов средние.

**Низкий уровень** характеризуется нейтральным отношением к хореографии, хореографические занятия безразличны или не нравятся. Затрудняется назвать любимый балетный спектакль, профессиональный хореографический коллектив, театр, артиста балета, балетмейстера. Интерес к творческой деятельности проявляет, но он носит характер «всплеска». Предлагаемые творческие задания выполняет, но большого интереса не проявляет. Радости открытия не испытывает, нет эмоционального отклика на успех. Участие в конкурсах эпизодическое. Результаты контрольных срезов низкие.

#### **Уровни: низкий, средний, высокий**

**Низкий уровень** – развитие качества или навыка только начинается;

**средний уровень** – качество или навык находится в развитии;

**высокий уровень** – можно говорить о хорошем развитии для данного возраста качества или навыка.

Отслеживание по основным параметрам производится во время контрольных уроков и по постоянному наблюдению за ребенком в образовательном процессе. Эти наблюдения позволяют реализовать принцип дифференцированного подхода к образованию и воспитанию на основе изучения индивидуальных особенностей, склонностей, интересов ребенка.

Для решения поставленных задач использован комплекс взаимодополняющих методов диагностического исследования. Это беседы и наблюдения, вводный, промежуточный и итоговый контроль.

Что же можно считать эффективным результатом работы по данной программе? Безусловно, участие и победы юных танцоров в конкурсах разного уровня. Каждый участник коллектива на отчётном концерте по итогам года получает грамоту, где обозначены все его достижения на конкурсах. Однако, самое главное состоит в том, что по окончании прохождения программы из коллектива выходят творческие личности, влюбленные в танцевальное искусство. Личность, которая в любой профессиональной области может ощущать вдохновение, рождать идею, замысел и реализовывать его, то есть творчески относиться к своему делу и достигать высоких результатов.

## Материально-техническое обеспечение

- танцевальный зал с зеркальными стенками,
- станки для занятий экзерсисом;
- фортепиано;
- инвентарь;
- костюмы, реквизит;
- костюмерные;
- раздевалки для девочек и мальчиков;
- наличие у детей специальной формы для занятий;
- коврики;
- кубики - блоки и эластичные ленты для растяжки;
- маты;
- акробатическая дорожка;
- ТСО: аудио и видео аппаратура, компьютер.

## Учебно-наглядные пособия

- Стенд «Наша жизнь».
- Стенд «Словарь хореографических терминов».
- Стенд «Основные позиции».
- Подборка видеозаписей: балетных спектаклей, известных ансамблей народного танца и современных постановок, а так же видео-уроки классического и народного танцев.
- Фонотека, видеотека, книжная библиотека, в которой представлены методические и теоретические материалы, справочная литература.
- Электронные образовательные ресурсы (мультимедийные презентации, учебные пособия, интернет-контент).

## Методические разработки

### раздел «Ритмика»

- «Первые шаги в мир танца»

### раздел «Классический танец»

- «Основные принципы планирования и построения урока классического танца», «Экзерсис на пальцах»;

### раздел «Народно-сценический танец»

- «Последовательность и методика изучения упражнений у станка»,
- «Методические требования к построению комбинаций у станка»;

### Постановочная, репетиционная и концертная деятельность:

«Развитие артистизма у детей на занятиях хореографией», "интегрированное обучение».

**Кадровое обеспечение.** Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту.

**Главным итогом всей работы хореографического коллектива является его репертуар. Создание и сохранение репертуара - основа всей работы хореографического коллектива.**

## Список литературы для педагога

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
2. Балетные либретто: Краткое изложение содержания балетов. – М.: Музыка, 2002.
3. Белова В.В. Дополнительное образование: некоторые вопросы программирования. – М: 1997.
4. Васильева Т.И. Балетная осанка: Методическое пособие. – М.: Высшая школа изящных искусств Лтд., 1993.
5. Гиглаури В. Компоненты постановочной и исполнительской работы в искусстве движения. – М.: ООО «Век информации», 2010.
6. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989.
7. Даль В. Толковый словарь. – М: 1999.
8. Заикин Н.И., Заикина Н.А. Областные особенности русского народного танца. Учебное пособие. Ч.II. – Орел, 2004.
9. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е. Народно- сценический танец. – М.: Искусство, 1976.
10. Карп П.М. Младшая муза. – М.: Дет. лит., 1986.
11. Константиновский В. Учить прекрасному. – М.: Молодая гвардия, 1973.
12. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, 1981.
13. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусства»), 2008.
14. Красовская В.М. История русского балета: Учебное пособие. – Л.: Искусство, 1978.
15. Лукаш А. 500 упражнений для позвоночника. Корректирующая гимнастика для исправления осанки, укрепления опорно-двигательного аппарата и улучшения здоровья.- М.: Наука и техника, 2007.
16. Мориц В. Э., Тарасов Н. И., Чекрыгин А. И. Методика классического тренажа. - СПб.: Издательство «Лань»; «Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2009.
17. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: ООО «Век Информации» 2009г.
18. Руднева С. Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: Просвещение, 1972.
19. Смирнов И.В. Музыка. – М.: ТЕРРА - Книжный клуб, 2001.
20. Ткаченко Т. Народный танец. - М.: Искусство, 1967г.
21. Устинова Т.А. Лексика русского танца. – М.: Редакция журнала «Балет», 2006.
22. Фоменко И. М. Основы народно-сценического танца. Учебное пособие. – Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2002.

## Список литературы для обучающихся

1. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина - СПб, Детство - пресс, 2015. – 113 с.
2. Балет. Энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия, 1981. – 5730 с.
3. Блок, Д.Д. Классический танец. История и современность / Д.Д. Блок – М: Искусство, 1999. – 150 с.
4. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова – СПб: Издательство «Лань», 2001. – 119 с.
5. Гваттерини, М. Азбука балета – / М. Гваттерини – СПб: Издательство «Лань», 2001. – 229 с.
6. Детская энциклопедия «Балет». - М.: Астрель Аст 2001. – 113 с.
7. Дешкова, И. Загадки Терпсихоры / И. Дешкова – М: Детская литература, 1999. – 25 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402760

Владелец Еременко Ольга Владимировна

Действителен с 14.01.2025 по 14.01.2026