

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Центр дополнительного образования р.п. Вешкайма  
Ульяновской области**

Феткуллова Г.Н.

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 3  
от «4» апреля 2023 года

28.12.2023 11:16

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ЦДО р.п. Вешкайма  
Феткуллова Г.Н.  
  
(подпись)

Приказ № 25  
от «4» апреля 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Ритмика и танцы»**

**Уровень: стартовый**

**Направленность: художественная**

**Возраст учащихся: 5-7 лет**

**Срок реализации: 1 год (72 часа)**

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Бахарева Наталья Александровна

р.п. Вешкайма 2023

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Танец - искусство многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы. При этом хореография как вид невербально - коммуникативного искусства обладает возможностями совершенствования морально-этических качеств личности, помогает социализации ребенка в обществе и способствует его физическому развитию.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танец» создана с учётом социального заказа общества и новых Федеральных государственных образовательных стандартов общеобразовательных школ России и требований к оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Программа предоставляет образовательные услуги обучающимся от 5 до 7 лет в условиях Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра дополнительного образования р.п. Вешкайма (МБУ ДО ЦДО р.п. Вешкайма).

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика и танцы» имеет **художественную направленность**, поскольку предназначена для обучения детей одному из видов искусства - хореографии.

Уровень программы **базовый** - предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, несложных элементов историко-бытовых, эстрадных и бальных танцев, а также азов народного танца.

**Нормативно-правовую базу** разработки и реализации программы «Ритмика и танец» составляют:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16, ст.17, ст.75, ст.79);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 29.12.2022 № 273 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ №09-3242 от 18.11.2015
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

***Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:***

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 24.04.2020.№2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

### ***Локальные акты ОО :***

- Устав МБУ ДО ЦДО р.п. Вешкайма;
- Положение о порядке проведения промежуточной аттестации обучающихся и осуществления текущего контроля успеваемости от 21.05.2018 № 7;
- Положение о порядке приёма, отчисления от 10.01.2020 № 8/1У;
- Правила внутреннего распорядка обучающихся от 10.01.2020 № 8/1У;
- Положение о порядке обработки персональных данных обучающихся в МБУ ДО ЦДО р.п. Вешкайма от 10.01.2020 № 8/1У;
- Положение о дистанционном обучении обучающихся внутреннего МБУ ДО ЦДО р.п. Вешкайма от 06.04.2020 № 36;

### **Общая характеристика дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика и танцы»**

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика и танцы» ориентирована на работу с детьми дошкольного возраста (5-7 лет), независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных базовых навыков в искусстве танца.

**Актуальность** программы: обусловлена востребованностью родителей в раннем эстетическом и физическом развитии ребёнка и нацелена на воспитание детей искусством хореографии.

Проблема формирования у детей эстетического отношения к искусству является одной из приоритетных проблем современной теории и практики эстетического воспитания. Проблема художественной направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования детей, которые выдвигаются в концепции

модернизации российского образования. Это обуславливает не только интерес к данной проблеме со стороны научно-педагогической общественности, но и необходимостью ее теоретического осмысления и верного практического решения.

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцами не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Обучение танцевальному искусству подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

**Новизна** состоит в том, что при разработке программы учитывались:

- необходимость подачи учебного материала с учётом возрастных особенностей (физиологических, психологических) дошкольников;
- подготовка обучающихся к занятию хореографией (в том числе формирование исходных физических и музыкальных данных) как основная задача программы;
- игровые методики и методики использования образов как решение двух методических проблем:
  - 1) объяснение упражнений обучающимся на доступном им уровне и

исходя из их жизненного опыта;

2) отвлечение обучающихся от болевых ощущений, которые неизменно сопровождают упражнения на растяжку и гибкость, чтобы у дошкольников не пропало желание заниматься в хореографическом коллективе;

- необходимость создания условий для адаптации новичка в коллективе и преодоления свойственного данному возрасту страха остаться без родителя даже на непродолжительное время.

Кроме того, **новизна** программы проявляется и в **основной ведущей идее** данной программы: сформировать физические данные обучающихся, необходимые для успешной исполнительской деятельности, заложить физическую, музыкально - ритмическую и творческую базу будущего танцора в раннем возрасте.

### **Педагогическая целесообразность.**

В основе педагогических требований к определению содержания, методики и организационных форм занятий с детьми лежит принцип воспитывающего обучения. Воспитание и обучение представляют неразрывное единство. Педагогический процесс строится таким образом, чтобы дети, приобретая знания, овладевая навыками и умениями, одновременно формировали бы своё мировоззрение, приобретали лучшие взгляды и черты характера. Занятия танцами содействуют эстетическому воспитанию детей, оказывают положительное воздействие на их физическое развитие, способствуют росту их общей культуры, поэтому можно утверждать, что хореографическое искусство имеет богатую возможность широкого осуществления воспитательных задач, что, в свою очередь, способствует социальной адаптации учащихся.

### **Адресат программы**

Образовательная программа «Ритмика и танец» предназначена для

обучения детей дошкольного возраста 5-7 лет.

Прием кандидатов в коллектив осуществляется с августа по сентябрь.

**Состав группы:**

Наполняемость учебных групп: 8-15 человек. Состав групп постоянный. В объединение принимаются все желающие дети

**Характеристика возрастной группы:**

Для ребенка – дошкольника (5-7 лет) господствующим является процесс возбуждения, основная деятельность дошкольника – игра. Поэтому занятия по хореографии проходят в игровой форме, направлены на развитие первоначальных ритмических навыков, музыкального восприятия образа, навыков координации движений, формирование правильной осанки. Процесс обучения танцу строится на активном взаимодействии педагога и детей. Большое значение на уроках с дошкольниками имеет музыкальное сопровождение. Особое место на занятиях с дошкольниками занимает партерная гимнастика – упражнения на полу. Она поднимает мышечный тонус, дает представление об основах грамотного движения, развивает мышечный аппарат.

**Объём программы:**

*1 модуль - 32 часа;*

*2 модуль – 40 часов;*

*Всего – 72 часа.*

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий при очном обучении:**

<b>Модуль</b>	<b>Количество часов всего</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Продолжительность занятий (часов)</b>
1	32	2	2	45 мин. и перерыв 15 мин.

2	40	2	2	45 мин. и перерыв 15 мин.
---	----	---	---	---------------------------

**Периодичность и продолжительность занятий** – занятия в одной группе 2 раза в неделю по 1 часу. Количество занятий в неделю – 2, количество часов в неделю – 2.

**Режим занятий при дистанционном обучении:**

Модуль	Количество часов всего	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий (часов)
1	32	2	2	30 мин. и перерыв 10 мин.
2	40	2	2	30 мин. и перерыв 10 мин.

**Периодичность и продолжительность занятий** – занятия в одной группе 2 раза в неделю по 1 часу ( 1 академический час = 30 мин +перерыв 10 мин.). Количество занятий в неделю – 2, количество часов в неделю – 2.

**Формы обучения и особенности организации образовательного процесса**

Базовая форма обучения данной программы – *очная*, но в случаях невозможности проведения занятий в очном режиме доступно осуществление некоторого числа *дистанционных занятий* с использованием электронно-коммуникационных технологий, в том числе сети интернет.

Программа предусматривает использование следующих **форм** работы:  
*фронтальной* - подача материала всему коллективу воспитанников;  
*индивидуальной* - самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи обучающимся при возникновении затруднения, не



уменьшая активности обучающегося и содействуя выработки навыков самостоятельной работы;

**групповой** - когда обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению заданий.

В соответствии с концепцией образовательной программы формирование групп обучающихся происходит по возрастному ограничению - состав группы постоянный.

На занятиях используются следующие **формы обучения**:

- показ
- демонстрация
- беседа
- развивающие игры
- анализ материала
- отработка упражнений
- репетиционная работа
- выступления

**Структура занятий** включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия – подготовка организма к предстоящей работе, умеренное разогревание организма.

Основная часть занятия - развитие и совершенствование основных физических качеств, изучение и совершенствование движений танцев, отработка композиций.

Заключительная часть занятия – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов.

Материал на занятиях дается по разделам:

### ***1 модуль***

1. Ритмика, музыкальная грамота.
2. Элементы классического танца.

### ***2 модуль***

1. Элементы народно – сценического танца.
2. Элементы историко – бытового танца.
3. Беседы о хореографическом искусстве.

В связи со спецификой занятий ритмикой и хореографией границы разделов не являются четкими: на одном занятии, как правило, наряду с общеразвивающими упражнениями, которые направлены на развитие координации, элементами партерной гимнастики могут изучаться элементы народного, классического и историко-бытового танца, а также вестись беседы о хореографическом искусстве.

## **1.2. Цели и задачи**

**Основная цель программы:** создание условий для развития художественно-творческих способностей и интереса ребёнка к хореографическому искусству средствами ритмики и танца, а также для формирования мотивации к дальнейшему совершенствованию в области хореографии.

Реализация данной цели решает следующие образовательные **задачи:**

### **Образовательные:**

- Познакомить учащихся с историей возникновения и развития

хореографического искусства

- Обучить танцевальному этикету
- Организовать поэтапное овладение воспитанниками ритмикой, основам современного и классического танца с элементами свободной пластики в образно-ассоциативной, эмоциональной форме с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал, с учетом возрастных особенностей
- Формировать общие представления о культуре движений
- Формировать культуру общения между собой и окружающими

### **Развивающие:**

- Развивать интерес к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развивать координацию движений, эстетический вкус, художественно-творческие и танцевальные способности, фантазию, память, кругозор
- Развивать природные физические данные: формировать правильную осанку, укреплять суставно – двигательный и связочный аппарат
- Развивать основы музыкальной культуры, артистизма, эмоциональной сферы
- Развивать репродуктивное и продуктивное воображение, фантазию, творчество, наглядно-образное, ассоциативное мышление
- Развивать самостоятельное художественное осмысление хореографического материала
- Снять мышечные «зажимы» и психологические процессы торможения средствами танца, выработать баланс в системе «возбуждение-торможение»
- Развивать музыкальность, способность становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способность чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях

- Развивать умения определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать организованную, гармонически развитую личность.
- Воспитывать общую культуру, коллективизм и гуманизм
- Воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов

### **1.3. Планируемые результаты**

#### **Личностные**

- Развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющиеся в эмоционально - ценностном отношении к искусству;
- Реализация творческого потенциала в процессе коллективного(или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- Умение высказывать личносно – оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- Умение решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях коллектива;
- Проявление творческой инициативы в различных сферах художественно – творческой деятельности.

#### **Метапредметные**

- Умение сравнивать, анализировать, обобщать, находить ассоциативные связи между произведениями разных видов искусства;

- Умение работать с разными источниками информации, наличие стремления к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- Умение продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач;
- Умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;
- Умение работать в паре, в ансамбле;
- Умение взаимодействовать при достижении единого результата.

### **Предметные**

- Наличие устойчивого интереса к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимания значения танца в жизни человека;
- Знание основных закономерностей хореографического искусства; критериев хорошего исполнения танца и упражнений;
- Сформированная способность эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах;
- Полученные представления о средствах танцевальной выразительности;
- Умение исполнять изученные танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях;
- Умение сочинять танцевальные этюды, сюжетные и бессюжетные танцы;
- Владение основными навыками, требуемыми школой классического танца; исполнение движения, сохраняя танцевальную осанку; выворотность, владение движениями стопы;

- Умение правильно исполнять экзерсис у станка;
- Умение исполнять движения в характере музыки – четко, сильно, медленно, плавно;
- Умение импровизировать свой национальный танец в быстром и медленном темпе; танец другого народа;
- Знание темповых обозначений и умение слышать темпы: адажио–медленно; виво–живо; ленто–протяжно; лярго–широко; анданте–неспеша; аллегро – скоро, бодро, применительно к движениям;
- Знание рисунка положений и уровней рук и ног, большие и маленькие позиции рук, позы классического танца.

#### **Оздоровительные результаты программы:**

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Развиваются физические способности:
  - сила ног
  - пластичность рук
  - гибкость тела
  - эластичность мышц и подвижность суставов

**1.4. Учебный план**  
**Учебный план (1й модуль)**

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Форма контроля</i>
		<i>общее</i>	<i>теорет.</i>	<i>практ.</i>	
1.	<b>Ритмика, элементы музыкальной грамоты.</b>	22 ч	6ч	16ч	Входная диагностика, наблюдение
1.1.	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.	4ч	1ч	3ч	Педагогическое наблюдение
1.2.	Форма музыкального произведения.	4ч	1ч	3ч	Педагогическое наблюдение, Промежуточная аттестация
1.3.	Строение музыкального произведения.	2ч	1ч	1ч	педагогическое наблюдение
1.4.	Основные движения, виды музыки.	6ч	2ч	4ч	педагогическое наблюдение
1.5.	Танцевальные игры.	6ч	1ч	5ч	педагогическое наблюдение
<b>2.</b>	<b>Элементы классического танца</b>	<b>10ч</b>	<b>3</b>	<b>7ч</b>	<b>педагогическое наблюдение</b>
2.1.	Специфика танцевального шага и бега.	2ч	1ч	1ч	педагогическое наблюдение
2.2.	Тренировка суставно-мышечного аппарата.	2ч	1ч	1ч	педагогическое наблюдение
2.3.	Постановка корпуса на середине зала.	2ч	1ч	1ч	педагогическое наблюдение
2.4.	Экзерсис у станка.	4ч	---	4ч	педагогическое наблюдение
Итого		<b>32</b>	<b>9</b>	<b>23</b>	

**Учебный план (2й модуль)**

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Форма контроля</i>
		<i>общее</i>	<i>теорет.</i>	<i>практ.</i>	

<b>1.</b>	<b>Элементы народно-сценического танца</b>	<b>15 ч</b>	<b>5ч</b>	<b>10ч</b>	Педагогическое наблюдение
1.1.	Особенности народных движений.	3ч	1ч	2ч	Педагогическое наблюдение
1.2.	Характерные положения рук в разных видах танцев.	3ч	1ч	2ч	Педагогическое наблюдение,
1.3.	Развитие стопы.	3ч	1ч	2ч	Педагогическое наблюдение
1.4.	Позиции рук и ног в русском танце	6ч	2ч	4ч	Педагогическое наблюдение
<b>2.</b>	<b>Элементы историко-бытового и бального танца</b>	<b>19ч</b>	<b>6</b>	<b>13ч</b>	Наблюдение, концерт, промежуточная годовая диагностика
2.1.	Особенности старинного танца 18 века – гавота.	5ч	2ч	3ч	Педагогическое наблюдение
2.2.	Танцы: «О-ля-ля» , полька, «Па-де-гранс», «Смени пару».	5ч	2ч	3ч	Педагогическое наблюдение
2.3.	Танцевальные этюды и танцы, построенные на поскоках, галопе, шаге польки.	9ч	2ч	7ч	Педагогическое наблюдение
<b>3.</b>	<b>Беседы о хореографическом искусстве</b>	<b>6ч</b>	<b>---</b>	<b>6ч</b>	<b>Опрос, викторина</b>
	<b>Итого</b>	<b>40</b>	<b>11</b>	<b>29</b>	

### 1.5. Содержание учебного плана

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и



музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие танцевальных способностей, умений и навыков.

## 1 модуль

### 1 раздел. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.

#### *1.1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.*

**Теория.** Характер музыки (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Оттенок, интонация, динамика. Темп музыки.

#### **Практика.**

- Слушание музыки для определения ее общего характера, улавливания ее настроения. Определение изменения характера музыки, появления новых оттенков, интонаций и изменение характера движений. Отработка передачи в движении характера музыки.
- Знакомство с выразительным значением темпа музыки. Отработка передачи в движениях различных темпов, сохранения устойчивости в темпе (музыка исключается, а потом возобновляется, чтобы сверить с ней темп действий). Переключение из одного темпа в другой, изменение темпа движений в точном соответствии с изменением темпа музыки.
- Различение разнообразных динамических оттенков музыки (очень тихо, тихо, громко, очень громко, от тихого настроения в громкое, от громкого убывание к тихому). Отработка умения выполнять движение с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки.

**Форма контроля:** Входная диагностика, наблюдение.

### *1.2. Форма музыкального произведения.*

**Теория.** Длительности. Ритмический рисунок. Акценты. Музыкальный размер. Основные элементы музыкальной формы (часть, период, предложение, музыкальная фраза, мотив). Одночастная, простая двухчастная, простая трехчастная форма. Акцент, метрическая пульсация, пауза, длительность, ритмический рисунок, метр.

**Практика.** Анализ формы произведений в связи с развитием художественных музыкальных образов). Отработка умения воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых. Отработка умений определять музыкальный размер и дирижировать в музыкальном размере: 2/4, 3/4, 4/4. Ритмические упражнения для закрепления теоретических понятий.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение. Промежуточная аттестация.

### *1.3. Строение музыкального произведения.*

**Теория.** Вступление, части, музыкальная фраза.

**Практика.** Знакомство со строением музыкального произведения на примерах. Ритмические упражнения, отработка умения менять движения в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### *1.4. Основные движения, виды музыки.*

**Теория.** Маршевая и танцевальная музыка.

- Виды ходьбы: бытовой, легкий шаг сноска (танцевальный шаг), шаг на полупальцах, легкий бег на полупальцах, пружинистый шаг.
- Виды бега: легкий бег - шаг, танцевальный или пружинистый бег, высокий бег, стремительный бег.

- Подскоки: легкие подскоки, подскоки с высоко поднятым коленом. Галоп: прямой, боковой.
- Прыжки: на двух ногах ,с поочередным выбрасыванием ног. Польшка: основной шаг польки.
- Построения и перестроения : колонна, колонна парами, круг, по линиям, тройками, четверками, идти по диагонали.

**Практика.** Ритмические упражнения для закрепления теоретических понятий.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### 1.5. Танцевальные игры.

**Теория.** Правила и хореографические задачи игр.

**Практика.** «Веселая зарядка», «Найди ведущего», «Веселые тройки», «Платочек», «Ручеек», «День-ночь». Выполнение заданий на развитие творческого мышления ребенка: «Снежинки», «Осенний лист», «Куклы и роботы».

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### **Музыкальный материал к темам:**

- Ж.Бизе. Хор мальчиков из оперы «Кармен». –М. Глинка. Чувство.
- Ш.Гуно. Отрывок из оперы«Фауст». –В. Витлин. Бубенцы.
- Б. Асафьев. Отрывок из балета «Белая лилия». –А.Н. Александров. Вальс.
- «Вот уж зимушка проходит», «Как пошли наши подружки».

### **Длительности и ритмический рисунок:**

- р.н.п. «Виноград в саду цветет», –Р. Шуберт. «Вальс»
- С. Майкапар. «Маленькая пьеса»
- П. Чайковский. «Шарманщик поет» – Ф. Госсек «Гавот»
- Моцарт «Маленькая пьеса» –Р. Шуман «Скерцино»

- Бетховен «Менуэт»
- Н. Александрова «Игра в мяч»
- Е. Тиличеева «Кулачки и ладошки».

## **2 раздел. Элементы классического танца**

### ***2.1. Специфика танцевального шага и бега.***

**Теория.** Танцевальный шаг. Танцевальный бег.

**Практика.** Отработка шага и бега на практике.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### ***2.2. Тренировка суставно-мышечного аппарата.***

**Теория.** Осанка, опора, выворотность, эластичность, крепость сустава

**Практика.** Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности, крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### ***2.3. Постановка корпуса на середине зала.***

**Теория.** Рабочая и опорная нога, повороты и наклоны головы, понятия de hors и endehans, aplomb, preparation.

**Практика.** Постановка корпуса, ног, рук, головы на простейших упражнениях классического тренажа. Развитие элементарных навыков в координации движений. Движения у «станка» и на середине зала.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### ***2.4. Экзерсис у станка.***

**Теория.** Основные упражнения экзерсиса у станка.

**Практика.**

1. Позиции ног (1, 2,3, 4).
2. Позиции рук (1, 2, 3, 4).
3. Preparation (подготовка к движению).

4. Demi - plies по 1,2,3, 4 позициям.
5. Battement tendus:
  - а) в сторону из 1 и 3 позиции,
  - б) вперед из 2 и 3 позиции.
6. Battement tendus с demi - plies впереди в сторону.
7. Relevés на полупальцы по 1, 3 и 4 позициям.
8. Demi rond de jambe par terre.
9. Pas degage по 2 и 4 позициям.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### **Музыкальный материал к темам:**

- И. Беркович. «Этюд»
- И. Плейель «Сонатина»
- Д. Штейбельт Соч. 33 «Сонатина»
- В. Мелешкин «Марш»
- К. Черни «Этюд»
- К. Черни. Соч. 599 №36 «Этюд».

## **2 модуль**

### **1 раздел. Элементы народно – сценического танца.**

#### ***1.1. Особенности народных движений.***

**Теория.** Особенности танцевальных движений разных народов.

**Практика.** Проучивание движений народных танцев.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

#### ***1.2. Характерные положения рук в разных видах танцев.***

**Теория.** Сольный танец, групповой танец, хоровод. Позиции рук.

**Практика.** Отработка положения рук в сольном, групповом танцах, в

хороводах. Рисунки в хороводах.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### ***1.3. Развитие стопы.***

**Теория.** Подвижность стопы.

**Практика.** Упражнения на развитие стопы.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### ***1.4. Позиции руки ног в русском танце.***

**Теория.** Позиции рук (1, 2, 3, на талии). Позиции ног(1, 2, 3, 4, полувыворотные, прямые). Шаги танцевальные, сноска. Припадание на месте, в сторону. Гармошка, ковырялочка. Раскрывание рук вперед–в сторону–вверх. Движения плечи корпуса. Вытягивание ноги в сторону и вперед. Реверанс и поклон. Прыжки на двух ногах по 4 позиции. Шаг польки (в народной манере).

#### **Практика.**

- Отработка позиции руки ног.
- Шаги танцевальные, сноска: простой – вперед, назад; переменный – вперед, назад. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону и тройной притоп.
- Припадание на месте, в сторону.
- Гармошка, ковырялочка – поочередные удары в сторону одной ногой в закрытом положении и ребром каблука и ребром каблука в открытом положении, без подскоков. Подготовка к присядке. Мячики.
- Раскрывание рук вперед – в сторону из положения на поясе, в характере русского танца; в сторону–вверх в характере украинского и венгерского танца.
- Движения плечи - корпуса, подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.

- Вытягивание ноги в сторону и вперед с переводом «носок-каблук» (в характере русского танца).
- Вытягивание ноги, с переводом с носка на каблук (вперед, в сторону) в сочетании с полуприседанием.
- Реверанс для учениц в ритме вальса. Поклон для учеников в ритме вальса. Прыжки на двух ногах по 4 позиции.
- Шаг польки (в народной манере).

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### **Музыкальный материал к теме:**

Р.н.п. «Вот уж зимушка проходит», «Как пошли наши подружки», «Пойду ль выйду ль я», «Ах, ты береза», «Ах, утушка луговая».

## **2 раздел. Элементы историко – бытового и бального танца.**

### **2.1. Особенности старинного танца 18 века – гавота.**

**Теория.** Манера исполнения движений в гавоте.

**Практика.** Поклоны, позы, шаги. Отработка навыков общения в парах.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### **2.2. Танцы: «О – ля - ля», полька, «Па – де – гранс», «Смени пару».**

**Теория.** Рисунок танца.

**Практика.** Отработка рисунка и постановка танца.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### **2.3. Танцевальные этюды и танцы, построенные на поскоках, галопе, шаге польки.**

**Теория.** Рисунок танца. Замысел этюда.

**Практика.** Постановка танцев и этюдов. Танцевальные этюды и танцы, построенные на поскоках, галопе, шаге польки, типа: «Октябрьские звездочки», «Полька - Янка» вред. Б. Диментман.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение.

### **3 раздел. Беседы о хореографическом искусстве**

**Теория.** Народный, бальный и классический танец. Специфика, отличия. Танцы в культурах народов мира. Социальная и эстетическая роль танца. Танцевальные и балетные школы. Сценический костюм. Известные танцоры и хореографы. Примерные темы бесед: Хореография как вид искусства. Виды и жанры хореографии

**Практика.** Итоговые мероприятия. Выступления на концертах.

**Форма контроля:** Опрос, викторина.



## 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

#### Календарный учебный график программы «Ритмика и танцы» на 2023-2024 учебный год

Год обучения: первый год.

Количество учебных недель: 36 недель.

Количество учебных дней: 72 дня.

Место проведения: Ульяновская область, Вешкаймский район, р.п. Вешкайма, ул. 40 лет Октября, д. 55

Время проведения занятий:

Изменения расписания занятий:

Продолжительность каникул: осенние- с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_; зимние- с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_; весенние- с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия (Т-теория, П-практика)	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
<b>1 МОДУЛЬ</b>							
1-2	1.1.Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.	2	Т/П	Входная диагностика			
3-4	1.1.Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.	2	П	Наблюдение			
5-6	1.2.Форма музыкального произведения.	2	Т/П	Наблюдение			
7-8	1.2.Форма музыкального произведения.	2	П	Наблюдение			

9-10	1.3.Строение музыкального произведения.	2	Т/П	Наблюдение			
11-12	1.4.Основные движения, виды музыки	2	Т/П	Наблюдение , выполнение упражнений			
13-14	1.4.Основные движения, виды музыки	2	Т/П	Наблюдение , выполнение упражнений			
15-16	1.4.Основные движения, виды музыки	2	П	Наблюдение , выполнение упражнений			
17-18	1.5.Танцевальные игры	2	Т/П	Наблюдение			
19-20	1.5.Танцевальные игры	2	П	Наблюдение			
21-22	1.5.Танцевальные игры	2	П	Открытое занятие			
23-24	2.1.Специфика танцевального шага и бега	2	Т/П	Наблюдение, выполнение упражнений			
25-26	2.2.Тренировка суставно-мышечного аппарата	2	Т/П	Наблюдение, выполнение упражнений			

27-28	2.3.Постановка корпуса на середине зала	2	Т/П	Наблюдение, выполнение упражнений			
29-30	2.4.Экзерсис у станка	2	П	Зачёт			
31-32	2.4.Экзерсис у станка	2	П	Зачёт			
<b>2 МОДУЛЬ</b>							
33-34	1.1.Особенности народных движений	2	Т/П	Наблюдение			
35	1.1.Особенности народных движений	1	П	Наблюдение			
36-37	1.2.Характерные положения рук в разных видах танцев	2	Т/П	Наблюдение			
38	1.2.Характерные положения рук в разных видах танцев	1	П	Наблюдение			
39-40	1.3.Развитие стопы	2	Т/П	Наблюдение			
41	1.3. Развитие стопы	1	П	Наблюдение			
42-43	1.4.Позиции рук и ног в русском танце	2	Т/П	Наблюдение			
44-45	1.4.Позиции рук и ног в русском танце	2	Т/П	Наблюдение			
46-47	1.4.Позиции рук и ног в русском танце	2	П	Наблюдение			
48-49	2.1.Особенности старинного танца 18 века - гавота	2	Т/П	Наблюдение			
50-51	2.1.Особенности старинного танца 18 века - гавота	2	Т/П	Наблюдение			

52	2.1. Особенности старинного танца 18 века - гавота	1	П	Наблюдение			
53-54	2.2. Танцы: «О – ля – ля», полька, «Па – де – гранс», «Смени пару»	2	Т/П	Наблюдение			
55-56	2.2. Танцы: «О – ля – ля», полька, «Па – де – гранс», «Смени пару»	2	Т/П	Наблюдение			
57	2.2. Танцы: «О – ля – ля», полька, «Па – де – гранс», «Смени пару»	1	П	Открытое занятие для родителей			
58-59	2.3. Танцевальные этюды и танцы, построенные на поскоках, галопе, шаге польки	2	Т/П	Наблюдение			
60-61	2.3. Танцевальные этюды и танцы, построенные на поскоках, галопе, шаге польки	2	П	Наблюдение			
62-63	2.3. Танцевальные этюды и танцы, построенные на поскоках, галопе, шаге польки	2	Т/П	Наблюдение			
64-65	2.3. Танцевальные этюды и танцы, построенные на поскоках, галопе, шаге польки	2	П	Наблюдение			
66	2.3. Танцевальные этюды и танцы, построенные на поскоках, галопе, шаге польки	1	П	Промежуточная диагностика			
67-68	3.1. Беседы о хореографическом искусстве	2	П	Концерт			
69-70	3.1. Беседы о хореографическом искусстве	2	П	Концерт			
71-72	3.1. Беседы о хореографическом искусстве	2	П	Подведение итогов			

## **2.2.Условия обеспечения программы**

Программа реализуется через специально созданные условия:

### **Информационное обеспечение:**

- Методическое обеспечение (наличие программы, методических разработок и рекомендаций);
- Дидактический материал (демонстрационный и раздаточный материал – видео мастер-классов по хореографии; фото- и видеоматериал для демонстрации костюмов разных народов; видеоматериал для демонстрации танцоров и элементов танцев; аудиозаписи);

### **Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводятся в свободном для перемещения танцевальном зале ЦДО р.п.Вешкайма, соответствующим санитарно - гигиеническим нормам и требованиям:

- Сцена;
- Мультимедийное оборудование (компьютер/ноутбук);
- Звуковоспроизводящая аппаратура.
- В распоряжении танцевального объединения: костюмы, головные уборы, магнитофон, видеодвойка, танцевальный зал ДДТ.
- Оборудование – станки, зеркала.
- Наличие формы одежды для занятий. У мальчиков темные однотонные шорты и белая футболка; у девочек – короткие однотонные юбочки, белые футболки и гимнастические купальники; на ногах – белые носки, чешки, туфли (в зависимости от занятия).

### **Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу в детском объединении, Бахарева Наталья Александровна.

Требования к кадровым ресурсам:

- укомплектованность образовательного учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации педагогических, руководящих и иных работников образовательного учреждения;

- непрерывность профессионального развития педагогических и руководящих работников образовательного учреждения, реализующего основную образовательную программу.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс организуется очно, с использованием ресурсов электронного обучения, при необходимости использование дистанционных технологий (к примеру, платформы Vebinar, Сферум).

### **2.3. Формы аттестации**

Перед началом обучения проводится входной контроль (диагностика). Результаты диагностики позволяют выявить детей, имеющих определенные предпосылки (начальные навыки или трудности) для успешного освоения программы.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение.

Промежуточная диагностика проводится в середине и в конце учебного года.

**Формы контроля:**

1. Непосредственное наблюдение за воспитанниками и анализ динамики освоения программы каждым.

2. Открытое занятие. Проводится в середине и в конце учебного года, строится как обычное занятие, но отличается присутствием родителей с целью получения детьми первого опыта публичного выступления, мобилизации детьми своих сил, а также наглядного знакомства родителей с содержанием занятия. На открытом занятии педагог может рекомендовать домашние упражнения как всем, так и индивидуально.

Итоговая диагностика проводится после завершения всей учебной программы.

**Форма контроля:** открытое занятие в конце учебного года, отчетный концерт.

Обучающиеся программы «Ритмика и танцы» также принимают участие в

конкурсах по хореографии разного уровня –районных, городских, региональных, международных.

## **2.4.Оценочные материалы.**

### **Критерии оценки достижений воспитанников**

По окончании обучения у ребят может наблюдаться один из трех уровней усвоения материала:

1) Низкий - у обучающегося не наблюдается явного прогресса в улучшении физических данных; обучающийся не в полной мере обладает начальными базовыми теоретическими знаниями по хореографическим дисциплинам, входящим в программу; имеет практический опыт исполнения при отсутствии точности движений, не всегда владеет методикой исполнения, не соотносит музыку с движением; у обучающихся мало проявлены такие качества, как трудолюбие и целеустремленность, отсутствуют дисциплинарные навыки.

2) Средний - обучающийся владеет теоретическим материалом и методикой исполнения, наблюдается динамика развития физических данных; воспитанник способен применить все полученные знания на практике – при создании пластического образа; он обладает музыкальными и дисциплинарными навыками на среднем уровне; способен продуктивно трудиться на занятиях.

3) Высокий - данный уровень во многом обусловлен изначальными хорошими физическими и музыкальными данными обучающегося, у него явно наблюдается талант в области хореографии; кроме того, обучающийся обладает всеми необходимыми ЗУН и динамикой физического и творческого развития; он также не только может провести анализ чужого исполнения, но, основываясь на нем, способен и желает при необходимости самостоятельно исправить недостатки своего исполнения.

Доминирование того или иного уровня в группе является показателем эффективности подготовки: хорошим считается результат, при котором основная масса обучающихся имеет средний уровень знаний; низкий уровень свидетельствует о недостатке мотивации; высокий уровень говорит, кроме всего прочего, о развитии творческого потенциала, что свидетельствует в пользу эффективности обучения.

**Низкий уровень** усвоения программы имеют, как правило, обучающегося без хороших физических и музыкальных данных, а также имеющие либо слабую мотивацию к обучению, либо прикладывающие недостаточно усилий при обучении. Реже это могут быть часто болеющие дети и по этой причине пропускающие значительную часть занятий. Прогноз при низшем уровне усвоения программы, тем не менее, благоприятный, т.к. при большом желании обучающегося, упорстве и трудоспособности, возможен рост до среднего уровня. В таком случае с родителями ведется беседа о необходимости дополнительных занятий дома. Как показывает практика, многие из этих обучающихся позже показывают очень хорошие результаты благодаря тому, что им приходится прикладывать усилий гораздо больше, чем другим обучающимся с лучшими физическими и музыкальными данными.

При **среднем уровне** прогноз хороший. По численности это большинство обучающихся, они хорошие исполнители танцевальных номеров, составляют костяк ансамбля. При высокой мотивации и большой трудоспособности эти обучающиеся могут достигнуть высшего уровня.

**Высокий уровень** – это будущие солисты, талантливые обучающиеся, на которых педагог должен обращать особое внимание и заниматься с ними индивидуально. Как правило, на группу приходится 2- 3 будущих солиста.

## **2.5. Методические материалы**

### ***Методические материалы включают в себя:***

- методические пособия и учебные пособия по обучению современному танцу;
- литература по ритмике, пластике, танцу;
- словари терминов;
- описание техники безопасности.

### ***Дидактические материалы:***

- иллюстрации;
- фотографии;
- видео – аудиозаписи;
- фонограммы, CD, DVD диски, кассеты.



## 2.6. Воспитательный компонент программы.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы «**Ритмика и танцы**» в рамках воспитательного компонента предусмотрена реализация следующих модулей:

### «Учебное занятие»

№	дата	мероприятие
1.	В течение года по расписанию	Воспитательная работа в творческих объединениях (в соответствии с планами воспитательной работы ПДО)
2.	В течение года по расписанию	Воспитательная работа в объединениях в соответствии со знаковыми мероприятиями Ульяновской области

### «Детское объединение»

№	дата	мероприятие
1.	Октябрь Декабрь Март Май	Районный слёт детских общественных организаций
2.	Октябрь Декабрь Март Май	Заседание Детского общественного совета Вешкаймского района

### «Воспитательная среда»

№	дата	мероприятие
1.	Сентябрь	Беседа-инструктаж «Безопасный путь домой»
2.	Октябрь	День пожилого человека (Изготовление и вручение поздравительных открыток)
3.		День Учителя (участие в концертной программе, вручение поздравительных открыток)
4.	Ноябрь	«Свет материнской любви» (посвящённый Дню матери) -концертная программа, -подарки для мамы
5.	Декабрь	Мастерская Деда Мороза
6.		Акция на день противодействия коррупции
7.	Февраль	Изготовление и вручение открыток ветеранам ко Дню защитника Отечества
8.	Май	День детских организаций (тематическое

		мероприятие)
9.		Акции по направлениям

### «Работа с родителями»

№	дата	мероприятие
1.	В течение года	Родительские собрания

### «Наставничество и тьюторство»

№	дата	мероприятие
1.	Октябрь 2023	Тестирование наставляемого, возможности, стремления, цели.
2.	Ноябрь 2023	Составление индивидуальных маршрутов
3.	В течение учебного года	Индивидуальные беседы, консультации
4.	В течение учебного года	Участие в конкурсах, событиях с индивидуальным уклоном
5.	В течение учебного года	Создание self-стартеров и self-инструментов (совершенствование личности наставляемого)
6.	Май 2024	Диагностика достижений за учебный год
7.	Июнь 2024	Анализ индивидуального маршрута наставляемого, внесение корректировок.

### «Самоопределение»

№	дата	мероприятие
1	В течение года	Тематическая беседа «Слався, труд!»
2	В течение года	Индивидуальные консультации по профессиональному определению
3	Август 2024	Диагностика социализации и трудоустройства выпускников
4	В течение года	Мероприятия антикоррупционной направленности

### «Профилактика»

№	дата	мероприятие
1.	Апрель 2023	Неделя здоровья Акция «За здоровый образ жизни»
2.	сентябрь, октябрь 2023	Акция по ПДД ко Дню пожилого человека
3.	октябрь, декабрь 2023	Районная акция «Засветись! Носи световозвращатель!»

### «Медиацентр»

№	дата	мероприятие
1.	Февраль 2023-март 2024	Фотоконкурс «В объективе Вешкаймский район»

### «Воспитание гражданина - патриота»

№	дата	мероприятие
1.	2-3 ноября 2023	Областной урок истории «В единстве – сила», в рамках празднования Дня народного единства
2.	Февраль 2024	Акция «Подарок защитник Отечества»
3.	22 июня 2024	Участие во Всероссийской акции «Свеча памяти»

### «Личностно-персонифицированный потенциал»

№	дата	мероприятие
1.	Ноябрь 2023	Фестиваль-конкурс команд Движения «Если быть, то быть Первым!»
2.	19 мая 2024	Участие в региональном Фестивале детских и молодежных общественных организаций Ульяновской области, приуроченный ко Дню детских объединений

### 3. Список литературы

#### *Список литературы, рекомендованной для педагога:*

1. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
2. Зацепина К. и др. Народно – сценический танец – М.: Искусство, 1976.
3. Роот. З.Я. Танцы в начальной школе-М: Айрис Пресс,2006.
4. Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981.
5. Прутова Т.В. , Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. - М.: Владос, 2003.
6. Пшеницина Н.А. Времена года (песни, пословицы, приметы, загадки на уроках в нач. школе) – М.: Владос, 2001.

#### *Список литературы, рекомендованной для детей и родителей:*

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
2. Ерохина О.В Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов - на – Дону «Феникс» 2003г.
3. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
4. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
5. Роот З.Я. Танцы с нотами для детского сада. Москва 2007г.
6. Чибрикова - Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.

#### *Интернет-ресурсы*

1. «Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев, преподаватель, заведующий хореографическим отделением Детской школы искусств имени С.П. Дягилева города Москвы)

[http://dyagilev.arts.mos.ru/education\\_activities/programs](http://dyagilev.arts.mos.ru/education_activities/programs)

2. «Хореография. Ансамбль песни и пляски имени В.С. Локтева. Начальная хореография для детей 3 – 6 лет» (Коротеев И.В., педагог дополнительного образования).

[http://st.educom.ru//eduoffices/gateways/get\\_file.php?id=%7B1FADE7D2-D6AB-4857-BA5F-FE4172E60E1B%7D&name=0100-horeografiya.-ansambly-pesni-i-plyaski-im.-v.s.lokteva.-nach.hor.-dlya-det.-3-6-let.-oznakomit.hudog..pdf16](http://st.educom.ru//eduoffices/gateways/get_file.php?id=%7B1FADE7D2-D6AB-4857-BA5F-FE4172E60E1B%7D&name=0100-horeografiya.-ansambly-pesni-i-plyaski-im.-v.s.lokteva.-nach.hor.-dlya-det.-3-6-let.-oznakomit.hudog..pdf16)