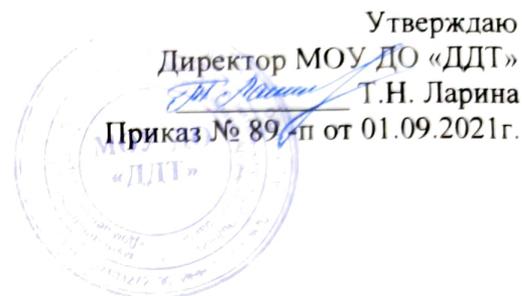


Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества» муниципального образования Арсеньевский район

Рассмотрена на заседании педагогического  
совета МОУ ДО «ДДТ»  
Протокол № 1 от 30.08.2021г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«РитМикс»  
(1 год обучения)**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Назарова Оксана Александровна,  
педагог дополнительного образования

п. Арсеньево, 2021г.

## **Пояснительная записка.**

Дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в развитии творческого потенциала, удовлетворении индивидуальных потребностей, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей в свободное время.

Искусство и культура играют значимую роль в воспитании подрастающего поколения, в формировании его мировоззрения.

Главная линия программы заключается в творческой самореализации ребенка. Она дает ребёнку и педагогу возможность избрать свободный путь познания хореографического искусства. Активизация и развитие творческих способностей детей являются неотъемлемой частью образовательного процесса. По каждому году обучения для учеников предусмотрены творческие задания, это развивает инициативу, творчество, способствует самоактуализации личности.

Хореография – искусство синтетическое, в ней музыка живёт в движении, приобретает осязательную форму, а движения как бы становятся слышимыми. В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телевизора, занятия хореографией становятся особенно актуальными.

Во-первых, танец - это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру.

Во-вторых - искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности.

Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений. Дополнительная образовательная программа «РитМикс» разработана в 2021 году в соответствии с основными нормативными документами, регламентирующими содержание и оформление общеобразовательных программ дополнительного образования:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 8.09.2015 № 613н)

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»).
- Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»,
  - Уставом МОУ ДО «ДДТ».

В соответствии с «Методическими рекомендациями министерства Просвещения РФ по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» от 20.03.2020 г., программа «РитМикс» может преподаваться дистанционно.

**Направленность программы** – художественная, уровень стартовый.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

Танцоры-хореографы знают, что тот, кто танцует, во многих случаях оказывается более внимателен, и памятлив по сравнению с другими, поскольку привычка «приглядываться» и «прислушиваться» и чутко откликаться на внешние впечатления становится для них второй натурой. Важно сохранить и раскрыть в каждом ребенке то лучшее, что есть в нем от природы. Главное - не пропустить самый ранний период – момент становления личности. Валеологическая направленность обучения танцам, соединенная с духовно-творческой устремленностью, - необходимое условие для гармоничного развития ребенка.

**Новизна** данной образовательной программы заключается в комплексном использовании трех методов: метода музыкального движения, метода хореокоррекции и методики партерного экзерсиса .

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, но я выбрала одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это хореография. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям младших школьников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: терпению, активности, самостоятельности, трудолюбию. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания.

Обучение танцевальному искусству осуществляется с помощью различных видов деятельности:

-художественная деятельность развивает эстетическое мироощущение, потребность в прекрасном, способность к художественному мышлению и тонким эмоциональным отношениям, стимулирующим художественную самостоятельность ребёнка.

-познавательная деятельность, которая расширяет кругозор обучающегося, развивает любознательность, которая формирует потребность в образовании.

-трудовая деятельность, направленная на создание, сохранение, приумножение материальных ценностей в виде самообслуживающего общественно-полезного труда.

-общественная деятельность, которая содействует социализации ребёнка, формирует его гражданскую позицию.

-коммуникативная деятельность, осуществляемая как досуг школьника, когда содержанием целью его деятельности является общение с другим человеком как ценностью.

На всех возрастных этапах необходимо стремиться к разумному сочетанию всех видов деятельности.

Используется комплексный подход в развитии исполнительской деятельности детей, что развивает творческие способности, совершенствует технику исполнительских

качеств. Танцевальные движения разучиваются сначала в виде упражнений. Постепенно с опытом появляется выразительность движений, согласованность их с характером музыки.

Хореография как искусство способствует развитию коммуникативности, доброты, требовательности друг к другу, принципиальности, что может оказать влияние на исполнительскую деятельность обучающихся, т.к. в танце проявляется характер и духовные качества личности.

### **Отличительные особенности**

В программе учтены возрастные и психологические особенности обучающихся. Программа составлена на основе опыта работы составителя

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы народного танца, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

**Цель программы** – приобщение детей к миру танца, познание ими основ танцевальной культуры.

### **Задачи программы:**

#### ***Обучающие:***

- изучение основ танцевальной культуры;
- изучение основных хореографических терминов;
- умение воплотить в первых исполняемых танцах содержание и характер музыки через движения;
- укрепление общефизического состояния, корректировка недостатков осанки;
- формирование навыков творческой деятельности;
- привитие навыков «балетной осанки».

#### ***Развивающие:***

- приобщение ребят к миру прекрасного, к миру танцевальной культуры, помощь в рождении многообразных эмоциональных состояний, связанных с творчеством, движением;
- развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце;
- развитие чувства ритма, музыкальности, координации детей.

#### ***Воспитательные***

- воспитание эстетически грамотных людей, способных уважать духовные ценности;
- привитие внешней культуры поведения;

- развитие трудолюбия, самодисциплины, терпения, организованности;
- формирование художественного вкуса;
- профилактика и сохранение здоровья в процессе обучения.

**Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы 5-6 лет.**

### **Сроки реализации программы**

Срок реализации программы – 1года.

### **Формы и режим занятий**

2 раза в неделю по 2 академических часа. Всего 144 ч..

Занятия строятся соответственно возрастным особенностям, учитывая требования санитарно-эпидемиологических правил, продолжительность занятий с детьми возраста 5-10 лет составляет-30 минут, поэтому в расчёт времени на прохождение программы, академический час равен 30 минутам; определяются методы проведения занятий, подход к распределению заданий, организуется коллективная работа, планируется время для теории и практики. Каждое занятие включает в себя элементы теории, практику, демонстрации. Основу теоретической части курса составляют материалы, подробное изложение которых представлено в методической копилке.

Наиболее удачная форма организации труда – коллективное выполнение работы. Большое воспитательное значение имеет подведение итогов работы, анализ, оценка. Наиболее подходящая форма оценки – выступление перед зрителями, среди которых родители, бабушки, дедушки обучающихся.

**Условия набора в группы:** группы по 12 -15 человек (дошкольники)

### **Ожидаемый результаты и способы их определения**

- Понимание терминов: «пластика», «гибкость», «растяжка»;
- Импровизация под музыку;
- Контроль своего дыхания;
- освоение первоначальных хореографических навыков;
- поддержание физической формы вследствие регулярных занятий, коррекция осанки;
- освоение первоначальных навыков танцевального этикета;
- выступление на конкурсах и концертах.

### **Формы аттестации/контроля.**

**Вводный контроль** проводится в начале учебного года в форме педагогического наблюдения с целью определения уровня подготовки учащихся.

**Промежуточная аттестация** предполагает проведение мониторинга по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе не менее 2-х раз в год (ноябрь, апрель). Мониторинг включает определение высокого, среднего и низкого уровней обученности (проверка теоретических знаний, практических умений, навыков) и личностного развития (развитие познавательной, коммуникативной, эмоционально - волевой, эмоционально-потребностной сфер).

**Используются следующие способы определения качества достигнутого результата учащимися при освоении программы:**

- создание танцевальных номеров;
- освоение танцевального репертуара;
- проведение открытых занятий для родителей.

### **Формы подведения итогов:**

- проведение открытых занятий для родителей;
- участие в хореографических конкурсах и фестивалях;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение показательного занятия в конце учебного года.

### **Программа построена на принципах:**

**Доступности** – использование разнообразных форм и методов работы, система творческих заданий, с постепенным усложнением, при изложении материала учитываются возрастные особенности детей, один и тот же материал по-разному преподаётся, в зависимости от возраста и субъективного опыта детей.

**Наглядности** – человек получает через органы зрения почти в 5 раз больше информации, чем через слух, поэтому на занятиях используются наглядные материалы.

**Сознательности и активности** – для активизации деятельности детей используются такие формы обучения, как занятия-игры, конкурсы, совместные обсуждения поставленных вопросов и дни свободного творчества.

### **К концу обучения обучающиеся должны:**

*Знать:*

1. Отличие танцевальных жанров.
2. Элементы классического экзерсиса.
3. Простые танцевальные движения.

*Уметь :*

- 1.Выполнять элементы классического экзерсиса.
- 2.Исполнять простые танцевальные движения.
- 3.Проанализировать свою работу. Выделять успешные и неудачные моменты.
- 4.Осуществлять постановку простых танцевальных композиций.

#### Учебно-тематический план программы «РитМикс»

| №<br>п/п | Название раздела, темы  | Количество часов |                  |       | Формы аттестации и контроля  |
|----------|---|------------------|------------------|-------|--|
|          |   | Тео<br>рия       | Пра<br>ктик<br>а | Всего |  |
| 1.       | Знакомство, приветствие.<br>Вводное занятие.<br>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года. | 0,5              | 1,5              | 2     | Вводный контроль: беседа, педагогическое наблюдение.<br>Рефлексия.   |
| 2        | Знакомство с танцевальными жанрами.   | 0,5              | 1,5              | 2     | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.                            |
| 3        | Основные элементы классического экзерсиса.  | 3                | 9                | 12    | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.                            |
|          | Ритмические упражнения под музыку.  | 3,5              | 10,5             | 14    | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.                            |
|          | Русские народные танцы.   | 7,5              | 22,5             | 30    | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.<br>Самостоятельная работа. |

|  |                            |      |           |     |  |
|--|----------------------------|------|-----------|-----|--|
|  | Классические танцы.        | 6    | 18        | 24  | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение,<br>беседа, опрос по<br>теоретическому материалу.<br>Промежуточная аттестация:<br>Мониторинг уровня<br>развития и обучения<br>учащихся. |
|  | Европейские танцы.         | 5,5  | 16,5      | 22  | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение,<br>беседа, опрос по<br>теоретическому материалу.   |
|  | Латино-американские танцы. | 4    | 12        | 16  | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение,<br>беседа, опрос по<br>теоретическому материалу.   |
|  | Эстрадные танцы.           | 5    | 15        | 20  |  |
|  | Заключительное занятие.    | 2    | 0         | 4   | Рефлексия, оценка<br>выполненного задания другими<br>учащимися, педагогическое<br>наблюдение.  |
|  | Итого:                     | 37,5 | 106,<br>5 | 144 |  |

#### Учебно-календарный план программы «РитМикс»

| №<br>п/п | Название раздела, темы  | Количество часов |          |       | Формы аттестации и контроля   |
|----------|---|------------------|----------|-------|---|
|          |   | Теория           | Практика | Всего |   |
| 1        | Знакомство, приветствие.<br>Вводное занятие.<br>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года. | 0,5              | 1,5      | 2     | Вводный контроль: беседа,<br>педагогическое наблюдение.<br>Рефлексия. |
| 2        | Знакомство с танцевальными жанрами.<br>Культура поведения на занятиях   | 0,5              | 1,5      | 2     | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение,<br>беседа, опрос по   |

|    |  |     |     |    |  |
|----|--|-----|-----|----|--|
|    | хореографии:<br>- познакомить детей с правилами и манерой поведения;<br>- с формой одежды и прической.   |     |     |    | теоретическому материалу.  |
| 3  | Основные элементы классического экзерсиса.<br>Разминка. Дыхательная гимнастика «Ладочки». Игровой стретчинг «Качалочка», «Лодочка».  | 0,5 | 1,5 | 12 | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 4  | Разминка. Упражнения на ориентировку в пространстве: положение прямо (анфас), полуоборот, профиль.<br>Положения и движения ног: позиции ног (выворотные); relleve по 1,2,3 позициям.   | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 5  | Разминка. Музыкально-ритмическая композиция «Марш» Г. Свиридова. Игровой самомассаж, релаксация.   | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 6  | Разминка. Дыхательная гимнастика «Ладочки». Игровой стретчинг «Качалочка», «Лодочка». Музыкально-ритмическая композиция «Марш» Г. Свиридова.   | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 7  | Разминка. Музыкальная игра «Зайка-зайка» С.Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация.   | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 8  | Разминка.<br>Положения и движения ног: позиции ног (выворотные); relleve по 1,2,3 позициям.<br>Игровой самомассаж, релаксация.   | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 9  | Ритмические упражнения под музыку.<br>Разминка (бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носках и пятках). Дыхательная гимнастика «Погончики». Игровой стретчинг «Кошечка», «Достань мяч». Музыкально-ритмическая композиция «Цыплята». | 0,5 | 1,5 | 14 | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 10 | Разминка (бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носках и пятках). Дыхательная гимнастика «Погончики». Игровой стретчинг  | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |

|    |   |     |     |    |  |
|----|---|-----|-----|----|--|
|    | «Кошечка», «Достань мяч». Музыкально-ритмическая композиция «Цыплята».  |     |     |    |  |
| 11 | Разминка (бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носках и пятках).<br>Дыхательная гимнастика.<br>Игровой стретчинг «Кошечка», «Достань мяч».<br>Музыкально-ритмическая композиция «Цыплята» азерб. нар. мел.<br>Музыкальная игра «Курочки и петушок» С.Насауленко. | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 12 | Разминка (шаг с носка, прямой галоп). Дыхательная гимнастика «Насос». Игровой стретчинг «Колобок», «Паровозик».   | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 13 | Разминка (шаг с носка, прямой галоп). Дыхательная гимнастика «Насос». Игровой стретчинг «Колобок», «Паровозик».<br>Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-Чанга»  | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 14 | Разминка (шаг с носка, прямой галоп). Дыхательная гимнастика «Насос». Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-Чанга» В. Шаинского. Музыкальная игра «Обезьянки и тигр» С.Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация.   | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 15 | Разминка (шаг с носка, прямой галоп). Дыхательная гимнастика «Насос».<br>Музыкальная игра «Обезьянки и тигр» С.Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация.  | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 16 | Русские народные танцы.<br>Русский народный танец.<br>Разнообразие характерных образов в русских народных танцах.   | 0,5 | 1,5 | 30 | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 17 | Разминка. Упражнения на ориентировку в пространстве: «карусель», «воротца». «Кадриль» В. Теплов.  | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 18 | Разминка. Упражнения на   | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:  |

|    |   |     |     |  |   |
|----|---|-----|-----|--|---|
|    | ориентировку в пространстве: «карусель», «воротца». «Кадриль» В. Теплов.  |     |     |  | педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.                   |
| 19 | Разминка. Упражнения на ориентировку в пространстве: «карусель», «воротца». «Кадриль» В. Теплов.  | 0,5 | 1,5 |  | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 20 | Разминка. Движения ног: (мальчики): одинарные удары ладонями по внутренней или внешней стороне голени с продвижением вперед и назад. Движения ног: (девочки): вращение на полупальцах; (мальчики): «гусиный шаг». | 0,5 | 1,5 |  | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 21 | Разминка. Движения ног: (мальчики): одинарные удары ладонями по внутренней или внешней стороне голени с продвижением вперед и назад. Движения ног: (девочки): вращение на полупальцах; (мальчики): «гусиный шаг». | 0,5 | 1,5 |  | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 22 | Разминка. Движения ног: (мальчики): одинарные удары ладонями по внутренней или внешней стороне голени с продвижением вперед и назад. Движения ног: (девочки): вращение на полупальцах; (мальчики): «гусиный шаг». | 0,5 | 1,5 |  | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 23 | Разминка. Движения ног: кадильный шаг с каблука, «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук). «Кадриль» В. Теплов.   | 0,5 | 1,5 |  | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 24 | Разминка. Движения ног: кадильный шаг с каблука, «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук). «Кадриль» В. Теплов.   | 0,5 | 1,5 |  | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 25 | Разминка. Движения ног: кадильный шаг с каблука, «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук). «Кадриль» В. Теплов.   | 0,5 | 1,5 |  | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |

|    |  |     |     |    |   |
|----|--|-----|-----|----|---|
| 26 | Разминка. Движения ног: кадильный шаг с каблука, «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук). «Кадриль» В. Теплов.  | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.   |
| 27 | Разминка. Движения ног: «шаркающий шаг», «елочка»; (мальчики) подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции).   | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.   |
| 28 | Разминка. Движения ног: «гармошка»; (девочки) простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверху, между 2 и 3 позициями). Движения ног: «ковырялочка» с двойным и тройным притопом; (девочки) маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка». Танцевальная композиция «Калинка». | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.   |
| 29 | Разминка. Упражнения на ориентировку в пространстве: «звездочка» «корзиночка». Танцевальная композиция «Калинка».  | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.   |
| 30 | Разминка. Самостоятельный танец на 64-такта. Ипривизация.  | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. Самостоятельная работа.   |
| 31 | Классические танцы. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Кошка». Музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя» Б. Савельева. Игровой самомассаж, релаксация.   | 0,5 | 1,5 | 24 | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. Промежуточная аттестация: Мониторинг уровня развития и обучения учащихся. |
| 32 | Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Кошка». Игровой стретчинг «Коробочка». Музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя» Б. Савельева. Музыкальная игра «Медведь и пчелы» С. Насауленко.  | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.   |

|    |   |     |     |  |
|----|---|-----|-----|--|
|    | Игровой самомассаж, релаксация.   |     |     |  |
| 33 | Разминка. Танец «Полька - дружба». Знакомство с музыкой танца.<br>Упражнения в музыку.  | 0,5 | 1,5 | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.   |
| 34 | Разминка. Танец «Полька - дружба».<br>Упражнения в музыку.<br>Исполнение танца в музыку с соблюдением всех технических элементов. | 0,5 | 1,5 | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.   |
| 35 | Разминка. Танец «Полька - дружба».<br>Упражнения в музыку.<br>Исполнение танца в музыку с соблюдением всех технических элементов. | 0,5 | 1,5 | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.   |
| 36 | Разминка. Танец «Полька - дружба».<br>Упражнения в музыку.<br>Исполнение танца в музыку с соблюдением всех технических элементов. | 0,5 | 1,5 | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.   |
| 37 | Разминка. Танец «Полька - дружба».<br>Упражнения в музыку.<br>Исполнение танца в музыку с соблюдением всех технических элементов. | 0,5 | 1,5 | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.   |
| 38 | Разминка. Танец «Модный рок».<br>Знакомство с музыкой.<br>Упражнения в музыку.  | 0,5 | 1,5 | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.   |
| 39 | Разминка. Танец «Модный рок».<br>Упражнения в музыку.   | 0,5 | 1,5 | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.   |
| 40 | Разминка. Танец «Модный рок».<br>Упражнения в музыку. Отработка движений материала в музыку.                                      | 0,5 | 1,5 | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.   |
| 41 | Разминка. Танец «Модный рок».<br>Упражнения в музыку. Отработка движений материала в музыку.                                      | 0,5 | 1,5 | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.   |
| 42 | Разминка. Танец «Модный рок».<br>Упражнения в музыку. Отработка движений материала в музыку.                                      | 0,5 | 1,5 | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.<br>Промежуточная аттестация:<br>Мониторинг уровня |

|    |  |     |     |    |  |
|----|--|-----|-----|----|--|
|    |  |     |     |    | развития и обучения учащихся.  |
| 43 | Европейские танцы.<br>Разминка. Гимнастика и растяжка:<br>- упражнения на развитие шага,<br>различного вида шпагаты. | 0,5 | 1,5 | 22 | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение,<br>беседа, опрос по<br>теоретическому материалу. |
| 44 | Разминка. Знакомство с вальсом.<br>Разучивание простейших<br>движений.   | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение,<br>беседа, опрос по<br>теоретическому материалу. |
| 45 | Разминка. Знакомство с вальсом.<br>Разучивание простейших<br>движений.   | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение,<br>беседа, опрос по<br>теоретическому материалу. |
| 46 | Разминка. Изучаем танец «Вальс<br>цветов».   | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение,<br>беседа, опрос по<br>теоретическому материалу. |
| 47 | Разминка. Продолжаем изучать<br>танец «Вальс<br>цветов».   | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение,<br>беседа, опрос по<br>теоретическому материалу. |
| 48 | Разминка. Продолжаем изучать<br>танец «Вальс<br>цветов».   | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение,<br>беседа, опрос по<br>теоретическому материалу. |
| 49 | Разминка. Продолжаем изучать<br>танец «Вальс<br>цветов».   | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение,<br>беседа, опрос по<br>теоретическому материалу. |
| 50 | Разминка. Танец<br>«Медленный<br>вальс». Учимся танцевать<br>фигуру с использованием<br>технических элементов.       | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение,<br>беседа, опрос по<br>теоретическому материалу. |
| 51 | Разминка. Танец<br>«Медленный<br>вальс». Учимся танцевать<br>фигуру с использованием<br>технических элементов.       | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение,<br>беседа, опрос по<br>теоретическому материалу. |
| 52 | Разминка. Танец<br>«Медленный<br>вальс». Учимся танцевать<br>фигуру с использованием<br>технических элементов.       | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение,<br>беседа, опрос по<br>теоретическому материалу. |
| 53 | Разминка. Танец<br>«Медленный<br>вальс». Учимся танцевать<br>фигуру с использованием<br>технических элементов.       | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение,<br>беседа, опрос по<br>теоретическому материалу. |
| 54 | Латино-американские танцы.<br>Разминка (шаг с носка, прямой  | 0,5 | 1,5 | 16 | Текущий контроль:<br>педагогическое наблюдение,  |

|    |   |     |     |    |   |
|----|---|-----|-----|----|---|
|    | галоп). Дыхательная гимнастика «Насос». Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-Чанга» В. Шаинского.   |     |     |    | беседа, опрос по теоретическому материалу.  |
| 55 | Разминка. Танец «Ча ча ча». Разминка с использованием музыки ча ча ча.  | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 56 | Разминка. Танец «Ча ча ча». Изучение основного шага на месте без музыки. Объяснение основных правил исполнения шага.  | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 57 | Разминка. Танец «Ча ча ча». Знакомство с фигурой основное движение. Разучивание шагов без музыки.   | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 58 | Разминка. Танец «Ча ча ча». Разучивание шагов без музыки.   | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 59 | Разминка. Танец «Ча ча ча». Учимся танцевать фигуру с использованием технических элементов.   | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 60 | Разминка. Танец «Ча ча ча». Учимся танцевать фигуру с использованием технических элементов.   | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 61 | Разминка. Танец «Ча ча ча». Учимся танцевать фигуру с использованием технических элементов.   | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 62 | Эстрадные танцы. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Кошка». Музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя» Б. Савельева. Игровой самомассаж, релаксация. | 0,5 | 1,5 | 20 | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 63 | Разминка. Танец «Макарена». Учимся танцевать фигуру с использованием технических элементов.   | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |
| 64 | Разминка. Танец «Макарена». Учимся танцевать фигуру с использованием технических элементов.   | 0,5 | 1,5 |    | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. |

|    |   |      |       |     |   |
|----|---|------|-------|-----|---|
| 65 | Разминка. Танец «Макарена». Учимся танцевать фигуру с использованием технических элементов. | 0,5  | 1,5   |     | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.                         |
| 66 | Разминка. Танец «Макарена». Учимся танцевать фигуру с использованием технических элементов. | 0,5  | 1,5   |     | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.                         |
| 67 | Разминка. Танец «Макарена». Учимся танцевать фигуру с использованием технических элементов. | 0,5  | 1,5   |     | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.                         |
| 68 | Разминка. Танец «Канкан». Учимся танцевать фигуру с использованием технических элементов.   | 0,5  | 1,5   |     | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.                         |
| 69 | Разминка. Танец «Канкан». Учимся танцевать фигуру с использованием технических элементов.   | 0,5  | 1,5   |     | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.                         |
| 70 | Разминка. Танец «Канкан». Учимся танцевать фигуру с использованием технических элементов.   | 0,5  | 1,5   |     | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу.                         |
| 71 | Разминка. Показ танца на 64 такта любого жанра. Импровизация.                               | 0,5  | 1,5   |     | Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседа, опрос по теоретическому материалу. Самостоятельная работа. |
| 72 | Заключительное занятие.   | 2    | 0     | 2   | Рефлексия, оценка выполненного задания другими учащимися, педагогическое наблюдение.                            |
|    | Итого:  | 37,5 | 106,5 | 144 |   |

### Содержание программы.

**1.Вводное занятие.2 ч.** Теория. Понятие «Танец», искусство танца, история возникновения танцев. Средства выразительности: гармонические движения и позы, пластика и мимика, динамика — «варьирование размаха и напряженности движений»<sup>1</sup>, темп и ритм движения, пространственный рисунок, композиция, костюм и реквизит.

**2.Знакомство с танцевальными жанрами.-2 ч.** Народные, классические, эстрадные, уличные. Отличительные особенности жанров.

Практика. Танцевальные игры.

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Опрос по теоретическому материалу.

**3. Основные элементы классического экзерсиса.-12 ч.** Теория. Классический экзерсис — главное средство в обучении танцовщика любого профиля в развитии его двигательного аппарата. Постановка корпуса, позиции ног и рук, приседания (*plie*), прыжки.

Практика. Классические позиции ног: 1,2,3,4,5,6. Танцевальная импровизация. Классические позиции ног: 1,2,3,4,5,6. Танцевальная импровизация. Классические позиции рук: подготовительная 1,2,3. Танцевальная импровизация. Классические позиции рук: подготовительная 1,2,3. Танцевальная импровизация. Простейшие упражнения: деми-плие, гранд-плие. Прыжки с разных позиций ног. Простейшие упражнения: батман-тандю, батман-жете, гранд-батман. Прыжки с разных позиций ног.

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Опрос по теоретическому материалу

**4. Ритмические упражнения под музыку.-14 ч.** Теория. Ходьба медленная и быстрая, бег, подскоки, «дробь».

Практика. Изучение шагов. Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная; умение пройти под музыку. Изучение притопов в такт музыке – одиночное исполнение, сериями. Изучение притопов в такт музыке – одиночное исполнение, сериями. Изучение хлопков в такт музыке – одиночное исполнение, сериями. Изучение прыжков в такт музыке – одиночное исполнение, сериями. Бег (легкий, стремительный, широкий) Танцевальный шаг (с носка на пятку).

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение. Опрос по теоретическому материалу.

**5. Русские народные танцы.-30 ч.** Теория. История возникновения русских народных танцев. Пляски и хороводы. Изучение элементов русских народных танцев, разучивание танцев «Кадриль».

Практика. Разучивание элементов русского танца (шаг, подскоки). Разучивание элементов русского танца (шаг, подскоки). Разучивание элементов русского танца. Проучивание ритмического рисунка. Разучивание элементов русского танца. Проучивание ритмического рисунка. Разучивание элементов русского танца. Полуприседания, повороты, наклоны.

Разучивание элементов русского танца. Разучивание элементов русского танца.

**6. Классические танцы.-24 ч.** Теория. История классического танца, разучивание элементов классического танца. Разучивание танца «Полька-дружба».

Практика. Разучивание элементов классического танца(полька) Разучивание танца «Полька -Дружба») Репетиционная работа. Разучивание танца «Полька -Дружба») Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение

**7. Европейские танцы.-22 ч.** Теория. Типы европейских танцев: медленный вальс, венский вальс, фокстрот, квикстеп. Разучивание элементов танца вальс. Постановка танца «Вальс».

Практика. История происхождения танца «Вальс». Разучивание элементов танца. Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение

**8. Латино-американские танцы.-16 ч.** Теория. История латиноамериканских танцев. Особенности танцевальных ритмов, виды латиноамериканских танцев: сальса, мамбо, румба, бачата. Разучивание элементов латиноамериканских танцев, постановка танца в стиле «латино».

Практика. История происхождения танца «Ча-ча-ча».

**9. Эстрадные танцы.-20 ч.** Теория. Понятие эстрадного танца, как вида сценического танца (танцевальная миниатюра). Построена на лаконичных средствах хореографической выразительности. Разучивание танцев, танцевальная импровизация.

Практика. Разучивание элементов эстрадного танца. Итоговое занятие.

**10. Заключительное занятие.-2 ч.** Теория. Подведение итогов работы объединения.

Формы контроля. Текущий контроль. Промежуточная аттестация. Мониторинг уровня развития и обучения учащихся.

### **Методическое обеспечение программы.**

#### **Список необходимого оборудования.**

1. Кабинет, оснащенный по всем требованиям безопасности и охраны труда.
2. Оборудование для музыкального сопровождения занятий.
3. Аудио и видео носители (компакт-диски, флешнакопители).
4. Видеокамера, фотоаппарат для записи занятий и выступлений.
5. Видео-уроки по танцам.

Кабинет оборудован согласно правилам пожарной безопасности.

#### **Методическое обеспечение программы.**

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; методы развития межличностного общения в коллективе; методы создания художественной

среды средствами хореографии; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива.

**Основные методы работы с обучающимися:**

- словесный (устное изложение материала)
- иллюстрированный (просмотр видео и наглядных материалов)
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога)

**Структура занятий хореографии** – общепринятая. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, и заключительной. Деление занятия на части относительно. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занимает от 5% до 15% общего времени и зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия используются следующие средства: строевые, музыкально – подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игры-танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы – несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально – ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части. Занятие начинается со строевых упражнений с использованием игр. Возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

В основной части дается объем знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки, и входят все средства: элементы музыкальной грамоты, согласованность движений с музыкой; тренировочные вспомогательные упражнения, элементы хореографической азбуки, работа над этюдами, танцами.

Заключительная часть занятия длится от 3% до 7% общего времени. В этой части занятия необходимо создать условия для постепенного снижения нагрузки, постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию

детей. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игры, игровые задания малой интенсивности.

Общепринятыми формами занятий по хореографии являются: учебное занятие, открытое занятие, контрольное занятие, показательное занятие, итоговое занятие, отчетный концерт.

### **Методическая литература**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 2015
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста. - 2-е изд. - СПб, ЛОИРО, 2017.
3. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду - М., Линка-Пресс, 2016.
4. Фирилева, Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие – СПб., Детство - пресс, 2021.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Для педагога:**

Литература для педагогов:

1. Антропова Л. Методическое пособие по теории и методике преподавания классического танца – Орел, 2019.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии – М.; Рольф, 2019.
3. Бахрушин Ю. А. История русского балета. Учебное пособие для ин-тов культуры, театрально - хореографических и культурно - просветительных училищ. Изд. 3-е М., «Просвещение», 2017.
4. Ваганова А. Основы классического танца – Санкт – Петербург: Издательство «Лань», 2020.
5. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца – М.; Гуманит. изд. центр «Владос», 2020.
6. Джим Холл. Уроки танцев – М.: АСТ «Астрель», 2018.
7. Климов А. Основы русского народного танца – М.; издательство Московского госуд. института культуры, 2020.
8. Настюков Г. Народный танец на самодеятельной сцене – М.; Профиздат, 2016.
9. Полонский В. Терминология классического танца – Смоленск, 2019.
10. Попова У. Основы обучения дыханию в хореографии – М.; издательство «Искусство», 2018.
11. Устинова Т. А. Избранные народные русские танцы – М.; «Искусство», 2016.

12. Чибрикова А. Ритмика - М.: Изд. дом «Дрофа», 2018.

**Литература для обучающихся:**

1. Базарова Н., Азбука классического танца. Изд. 2-е Л., 2019.

2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Просвещение, 2017.

3. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Учить детей танцевать: Учебное пособие. – М., 2013.

4. Вербицкая А. Основы сценического движения. – М., 2013.

5. Захова А. Мастерство актера и режиссера. – М.: ЭКСМО, 2013.