

Государственное образовательное автономное учреждение  
дополнительного образования Ярославской области  
«Центр детей и юношества»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГОАУ ДО ЯО  
«Центр детей и юношества»  
Е.А. Дубовик  
Приказ № 17-01/176 от 01.04.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Ритмика и танец»

направленность программы – художественная  
уровень – стартовый  
возраст учащихся – 5-7 лет  
срок реализации – 2 года

Автор-составитель:  
Сайкина Елена Александровна,  
педагог дополнительного образования

Ярославль  
2022

Коллективная  
образовательная  
обсервационная  
программа "Рисунки  
и танцы" (старш)  
соответствует требованиям  
предварительной и основной  
и утверждено Д.С.В. Родд  
С.И. Мельник (С.И. Мельник)

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	7
3.	Содержание программы	
3.1.	Первый год обучения	8
3.2.	Второй год обучения	9
4.	Обеспечение программы	12
5.	Список информационных источников	14
Приложение		
1.	Примерный учебный календарный график на 2022-2023 учебный год. Второй год обучения	16

## 1. Пояснительная записка

Хореографическое искусство – массовое искусство, доступное всем. Благодаря систематическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства. Занятия хореографией способствуют развитию общекультурного кругозора, формируют определенные эстетические принципы и ценности, а также позитивные физиологические показатели человека: физическое здоровье и выносливость, гармоничное телосложение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танец» (далее – программа) имеет художественную направленность, реализуется в хореографическом коллективе «Забава» государственного образовательного автономного учреждения дополнительного образования Ярославской области «Центр детей и юношества», предназначена для занятий с детьми дошкольного возраста. Программа имеет стартовый (ознакомительный) уровень и разработана согласно требованиям нормативно-правовых документов.

*Актуальность* программы определяется положительным влиянием хореографии на физическое и психическое развитие учащихся. Занятия гимнастикой, ритмикой и танцем (хореографией) помимо физического развития решают задачи эстетического и духовного воспитания детей.

*Особенностью* программы является ориентация на уровень физической подготовки детей и синтез трёх элементов хореографической подготовки - гимнастики, ритмики и танца в одной дисциплине. В программе суммированы особенности программ по перечисленным направлениям, что позволяет ознакомить учащихся с основными гимнастическими и танцевальными движениями, а также мотивировать учащихся к раскрытию творческого потенциала и освоению навыков сценической культуры, поэтапному овладению программного материала.

**Цель программы** – развивать музыкально-ритмические и двигательно-танцевальные способности учащихся в процессе овладения искусством хореографии.

### **Задачи программы:**

- развивать природные физические данные, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат;
- познакомить с различными музыкально – ритмическими движениями в соответствии с характером музыки;
- формировать умение слушать и слышать музыку, развивать эмоциональную отзывчивость при восприятии музыки;
- развивать посредством ритмики и танца работоспособность, самостоятельность, коммуникабельность;
- пробуждать и формировать стойкий интерес детей к хореографическому искусству;
- развивать основы музыкальной культуры, артистизма, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;
- формировать умение наблюдать, сравнивать, выделять характерные признаки явлений и предметов;
- воспитывать силу воли, стремление доводить начатое дело до конца, понимать значение результатов своего творчества.

Воспитательные задачи решаются в рамках воспитательного потенциала предмета, а также в рамках реализуемых мероприятий для учащихся Центра детей и юношества.

Срок реализации программы 2 года. Программа предназначена для детей 5-7 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов в год 144 часа. Академический час для детей дошкольного возраста – 30 минут с 10 минутным перерывом после каждого занятия. Число занимающихся в группе 10-25 человек.

Комплектование групп в коллективе происходит в конце августа - начале сентября. В коллектив принимаются дети, без ограничений и независимо от наличия у них природных и

специальных физических данных, по принципу добровольности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В группу второго года обучения могут приниматься новые учащиеся при наличии спроса на обучение и наличие вакантных мест, а также имеющие начальную подготовку в области ритмики.

Форма обучения – очная. В случае введения ограничительных мер на реализацию программы в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой, программа может осуществляться в дистанционном режиме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Реализация программы будет осуществляться через специализированные сервисы организации занятий, утвержденные приказом директора образовательной организации. Выбор специализированного сервиса будет осуществляться по конкретным обстоятельствам ограничительных мер.

Обучение по программе предполагает использование групповой, фронтальной, коллективной, индивидуальной формы занятий.

### **Предполагаемые результаты обучения по программе**

Предметные результаты:

- знание понятий: «вступление», «начало», «конец» хореографического предложения;
- умение выполнять элементарные хореографические движения в соответствии с музыкой;
- умение начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, правильно определять начало и конец музыкальной фразы, сильную долю в музыкальном такте;
- проявление интереса к занятиям хореографией;
- знание основ хореографического искусства.

Метапредметные результаты:

- умение ориентироваться в пространстве танцевального зала, класса, сцены, в основных танцевальных рисунках, фигурах;
- умения строить взаимоотношения с окружающими.
- развитие волевых качеств, направленных на самооценку своей деятельности.
- развитие наблюдательности, внимания, любознательности.
- развитие работоспособности, готовности к труду.

Личностные результаты:

- умение красиво и правильно стоять, ходить, сидеть, держать спину, голову;
- образное восприятие музыки;
- формирование правильной осанки, развитие физических и специальных данных, укрепление здоровья;
- умение слушать музыку, понимать её настроение, характер, темп;
- развитие музыкальной памяти.

### **Промежуточные результаты в процессе обучения (первый год обучения)**

Предметные результаты:

- изучение первоначальных упражнений для усвоения, принятых в хореографии постановки корпуса, рук, ног, головы;
- умение выполнять элементарные хореографические движения в соответствии с музыкой;
- знание двигательных функций отдельных частей тела (голова, плеч, рук, корпуса, ног);
- освоение основных упражнений партерной гимнастики и танцевальных движений;
- умение начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- проявление интереса к занятиям ритмикой и танцем.

Метапредметные результаты:

- уметь ориентироваться в пространстве танцевальной площадки;
- уметь строить взаимоотношения с окружающими;
- уметь понимать и исполнять указания педагога;
- иметь представления о предметах и явлениях окружающей действительности, растительном и животном мире;

- иметь широкий кругозор, представления о предметах и явлениях окружающей действительности, растительном и животном мире;
- иметь широкий кругозор, выделять характерные признаки предметов и явлений окружающей действительности, растительного и животного мира.

Личностные результаты:

- иметь представление о правильной осанке корпуса, техники безопасности на занятиях;
- уметь слушать и слышать музыку, уметь эмоционально отзываться при восприятии музыки, импровизировать на музыкальную тему;
- уметь доводить начатое до конца, адекватно оценивать свои действия и поступки
- уметь самостоятельно работать над исполнительским мастерством.

### **Формы контроля и аттестации, оценочный инструмент**

Реализация программы «Ритмика и танец» стартового уровня предусматривает входную диагностику, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

*Входная диагностика* – это оценка исходного уровня развития физических данных, выявления музыкально - ритмического и эмоционального развития учащихся перед началом образовательного процесса (сентябрь).

*Текущий контроль* - проводится в течение всего учебного года, с тем чтобы определить уровень теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение за практической деятельностью, журнал посещаемости, просмотры.

Основным методом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение за обучающимися в различных образовательных ситуациях: на учебных занятиях, во время сценических (концертных) выступлений, в зрительном зале и др.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся Государственного образовательного автономного учреждения дополнительного образования Ярославской области «Центр детей и юношества» в формах: наблюдения педагога, просмотры (открытые занятия), опрос, контрольные упражнения, выступления (отчетный концерт).

*Промежуточная аттестация* (промежуточный контроль) – осуществляется по итогам полугодия и учебного года с целью определения степени усвоения учащимися материала программы, определения промежуточных результатов обучения, проходит в форме открытого или контрольного урока, устного опроса, концертного выступления. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров концертных номеров.

*Итоговая аттестация* (итоговый контроль) – проходит по окончании полного курса обучения (в апреле-мае) в форме отчетного концерта.

### **Средства контроля**

В основе 3-х бальная система оценок:

- 1 балл – низкий уровень
- 2 балла – средний уровень
- 3 балла – высокий уровень

Предполагаемые результаты (в соответствии с задачами)	Критерии	Показатели	Средства отслеживания результата
Предметные результаты	уровень сформированности двигательных умений и навыков	<i>высокий:</i> технически правильное исполнение хореографических движений в соответствии с музыкой <i>средний:</i> допускает незначительные ошибки при исполнении движений <i>низкий:</i> неуверенные, ошибочные движения, не всегда в соответствии с музыкой	наблюдение, опрос

	уровень усвоения музыкальной грамоты	<i>высокий</i> : владеет ритмическим рисунком исполнения движений <i>средний</i> : неуверенно воспроизводит ритмический рисунок движений <i>низкий</i> : исполнение движений не в соответствии музыкальному сопровождению	наблюдение, опрос, беседа
	проявление интереса к занятиям хореографией	<i>высокий</i> : проявляет стабильный интерес к занятиям хореографией <i>средний</i> : не всегда проявляет активность и упорство в процессе занятия <i>низкий</i> : пассивный уровень восприятия на занятии	наблюдение
Метапредметные результаты	уровень ориентации в пространстве зала, класса, сцены	<i>высокий</i> : умение ориентироваться на любой сценической площадке <i>средний</i> : ориентируется только на знакомой сценической площадке <i>низкий</i> : неуверенно чувствует себя в пространстве зала, сцены	наблюдение, концерты
	уровень развития коммуникативных способностей, навыков публичного выступления	<i>высокий</i> : уверенно чувствует себя на сценической площадке, правильное и артистичное исполнение уважительно относится к товарищам, не толкается, соблюдает очередность и дистанцию. Сохраняет спокойствие, когда внимание педагога направлено на другого ребенка. <i>средний</i> : не всегда уверенно чувствует себя на сценической площадке не всегда проявляет чувство такта по отношению к товарищам, торопиться, не соблюдает очередность. Не может долго сохранять спокойствие при отсутствии к себе внимания. <i>низкий</i> : неуверенно чувствует себя на сценической площадке, допускает ошибки в исполнении, боится зрителя неуважительно относится к товарищам, толкается, не соблюдает очередность. Требуется повышенного внимания к себе.	наблюдение, концерты
Личностные результаты	уровень развития физических данных	<i>высокий</i> : знание и грамотное исполнение упражнений, достижение высокой степени развития физических данных (выворотность, гибкость, эластичность растяжка, прыжок) <i>средний</i> : не все упражнения для развития физических данных исполняются грамотно <i>низкий</i> : недостаточно развиты физические данные	наблюдение, тестирование, контрольные задания
	уровень укрепления здоровья	<i>высокий</i> : ярко выраженная положительная динамика в физическом развитии (правильная осанка, высокая координация движений, низкий уровень заболеваемости) <i>средний</i> : положительная динамика в физическом развитии (уменьшение частоты заболеваемости) <i>низкий</i> : незначительная динамика в физическом развитии (частые заболевания, высокая утомляемость)	наблюдение, журнал посещаемости

	уровень проявления личностных качеств (выносливости, трудолюбия, самодисциплины)	<i>высокий</i> : серьезное, вдумчивое отношение к предлагаемому материалу, регулярное посещение занятий <i>средний</i> : не хватает на всё занятие внимания, сосредоточенности к окончанию занятия легкая утомляемость и отвлеченность <i>низкий</i> : не всегда готов к занятиям физически и эмоционально	наблюдение, опрос
--	--	--	-------------------

Критерии педагогического наблюдения:

- проявляет/не проявляет интерес к знакомству с историей коллектива, Центра;
- активен/пассивен в учебной деятельности, в процессе получения информации, в коллективных мероприятиях;
- проявляет/ не проявляет инициативу;
- проявляет/не проявляет терпение, дисциплинированность, ответственность, самоорганизованность;
- стремиться/не стремиться к общению;
- проявляет/не проявляет активность и дружелюбие, взаимопомощь в коллективе, уважительность в общении с педагогом и другими учащимися;
- соблюдает/не соблюдает правила поведения во время занятий;
- контролирует/не контролирует своё поведение во время обучения.

## 2. Учебно-тематический план

### План 1 года обучения

№ п/п	тематический блок	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Основы музыкальной грамоты	27	3	24
3	Ориентация в пространстве	9	2	7
4	Танцевальные движения	33	4	29
5	Гимнастика	42	3	39
6	Музыкально-танцевальные и развивающие игры	17	1	16
7	Воспитательные мероприятия	10	1	9
8	Аттестация	4		4
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>

### План 2 года обучения

№ п/п	тематический блок	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Основы музыкальной грамоты	21	3	18
3	Ориентация в пространстве	9	2	7
4	Танцевальные движения	31	4	29
5	Гимнастика	38	3	35
6	Музыкально-танцевальные и развивающие игры	16	1	15
7	Репетиционно-постановочная работа	15	3	12
8	Воспитательные мероприятия	10	1	9
9	Аттестация	4		4
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>

### 3. Содержание программы

#### 3.1. Содержание программы 1-го года обучения

##### 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство учащихся с учебным кабинетом, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в кабинете. Инструктаж по технике безопасности. Программный материал 1 года обучения.

Практика. Радостные поклоны, партерная гимнастика, ритмика, музыкальные игры.

##### 2. Основы музыкальной грамоты.

Музыкальная грамота - это часть музыкального образования, включающая в себя элементарную теорию музыки, которая дает представления о музыкальном языке, а так же сведения о музыке (ее стилях, жанрах, элементах выразительности) и ее создателях (композиторах, исполнителях).

Теория. Знакомство с музыкальными понятиями: музыкальное вступление, «сильная доля»; музыкальный темп: – быстро, медленно; характер музыки - радостный – печальный; динамические оттенки - тихо, громко; аккорд, пауза.

Практика. Определение детьми на слух вступления и основной части музыкального сопровождения, аккорда и паузы, сильной и слабой доли в двухдольном размере апелляция музыкальными понятиями в ходе учебного занятия.

##### 3. Ориентация в пространстве.

Умение ориентироваться в ограниченном пространстве танцевальной площадке, в одноплановых рисунках и фигурах.

Теория. Понятия рисунков и фигур.

Практика. Практические упражнения на изучение рисунков танца и фигур: линейное (шеренга, колонна), круговое (объемное) построение, в парах, за одну руку. интервал; повороты вправо, влево; свободное размещение по залу.

##### 4. Танцевальные движения (элементы).

Теория. Знакомство с танцевальными движениями. Правила исполнения танцевальных движений.

Практика. Изучение танцевальных движений: поклон, марш, танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцах, на пятках, шаг с высоко поднятым коленом, бег «лошадки», бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях, поочерёдное отведение ног вперед на носок, поочерёдное открывание ног вперед на каблук, «елочка», прыжки по 6 позиции на месте и в продвижении, прыжки ноги вместе – врозь, положение рук на талии, перед грудью «дощечка», позиции ног 6,1 свободная, притопы, хлопки в ладоши, хлопки с партнёром, танцевальные этюды.

##### 5. Гимнастика.

Гимнастика – совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания.

Теория. Знакомство с гимнастическими упражнениями. Правила безопасности.

Практика. Объяснение последовательности выполнения упражнения на укрепления общефизического состояния. *Упражнения для головы шеи и плечевого пояса:* наклоны головы; повороты головы; подъем и опускание плеч;

*Упражнение для развития плечевого сустава и рук*

подъём и опускание рук вверх и вниз;

круговые движения «мельница»;

вращение кистями (наружу, внутрь) в положении руки в стороны;  
«кошкины коготки»

*Упражнения на развитие поясничного пояса*

наклоны корпуса вперед;

наклоны корпуса в стороны;

*Упражнения на развития силы мышц и подвижности суставов*

полуприседания и приседания;

подъем согнутой в колене ноги;

подъем на полупальцы.

перекаты

*Прыжки*

прыжки на обеих ногах;

прыжок с просветом (из 6 позиции на 2 позицию и обратно);

прыжки на одной ноге;

«мячик».

*Партерная гимнастика*

упражнение на укрепление мышц спины «Колечко», «Змейка»;

вытягивание и сокращение стопы;

упражнения на натянутость ног;

упражнение на гибкость «складочка»; «верблюд»;

упражнение на укрепление мышц брюшного пресса «туча»;

упражнение на выворотность ног «лягушка»;

упражнение на растягивание мышц и связок.

## **6. Музыкально-танцевальные и развивающие игры.**

Теория Объяснение правил игр.

Практика. Игровая деятельность:

игра на окончание музыкальной фразы «Снежинки»;

игры на отработку сильной доли в такте 2/4 «Эхо», «Заводная игрушка»;

игры на смену характера музыки: «День и ночь», «Грустно - весело»;

игры на изменения темпа: «Черепашка», «Поезд»;

игра на перестроение: «Конструктор»;

игры на образ: «Листопад», «Снегопад»;

игры на эмоции в танце: «Ходим как...».

## **7. Воспитательные мероприятия.**

Теория. Правила поведения при участии в массовых мероприятиях.

Практика. «Осенняя карусель». Новогодняя кампания (спектакль и мастер-классы).  
Отчетный концерт. День рождения ЦДЮ.

## **8. Аттестация**

Практика. Контрольное занятие.

### **3.2. Содержание программы 2-го года обучения**

#### **1. Вводное занятие.**

Теория. Знакомство учащихся с учебным кабинетом, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в кабинете. Инструктаж по технике безопасности. Программный материал 2 года обучения.

Практика. Радостные поклоны. Повторение программного материала первого года обучения.

## **2. Основы музыкальной грамоты.**

Музыкальная грамота - это часть музыкального образования, включающая в себя элементарную теорию музыки, которая дает представления о музыкальном языке, а так же сведения о музыке (ее стилях, жанрах, элементах выразительности) и ее создателях (композиторах, исполнителях).

Теория. Характер музыкального произведения, его темп (быстро, умеренно, медленно), жанр (марш, песня, танец), динамические оттенки. Длительность (короткий, длинный звук), ритмический рисунок. Понятие вступления, части, музыкальной фразы.

Практика. Воспроизведение ритмических рисунков с помощью хлопков, притопов, танцевального движения. Определение детьми на слух и передача в движении музыкального темпа (быстрого, умеренного, медленного). Упражнения на определение музыкальных частей и фраз. Выполнение хореографических движений в зависимости от динамических оттенков, резко меняющейся силы музыкального звучания, апелляция музыкальными понятиями в ходе учебного занятия.

## **3. Ориентация в пространстве.**

Умение ориентироваться на танцевальной площадке, с легкостью перестраиваться на месте и во время движения, из рисунка в рисунок, держать равнение и интервалы.

Теория. Ориентация в танцевальном ограниченном пространстве. Приемы перестроения из рисунков и фигур.

Практика. Повторение материала 1 года обучения. Практические упражнения на изучение рисунков танца и фигур: диагональ, «змейка». Упражнения на перестроения: из шеренги (линии) в колонну, из колонны в шеренгу, из круга в шеренгу, из шеренги в круг.

## **4. Танцевальные движения (элементы).**

Теория. Знакомство с танцевальными движениями. Правила исполнения танцевальных движений.

Практика. Изучение танцевальных движений:

поклон  
маршевый шаг с руками  
танцевальный шаг с носка  
шаг на полупальцах, на пятках  
шаги на внутренней и внешней стороне стопы  
приставной шаг  
шаг с высоко поднятым коленом  
подскоки  
галоп  
бег «лошадки»  
бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях  
«легкий» бег на полупальцах  
прыжки по 6 позиции на месте и в продвижении  
прыжки ноги вместе – врозь  
положение в паре в паре «лодочка»  
положение рук в кулаки на поясе  
позиции ног 6,1 свободная  
«ковырялочка»  
«гармошка»  
притопы  
хлопки в ладоши

хлопки с партнёром

## **5. Гимнастика.**

Гимнастика – совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания.

Теория. Укрепление опорно-двигательного аппарата, растяжка.

Практика. Объяснение последовательности выполнения упражнения на укрепления общефизического состояния и развитие специальных данных.

*Упражнения для головы шеи и плечевого пояса:*

наклоны головы вперёд, назад вправо, влево;

повороты головы вправо и влево;

подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;

круговые движения плечами вперёд и назад, двумя вместе и поочередно.

*Упражнение для развития плечевого сустава и рук*

подъём и опускание рук вверх и вниз

вращение кистями (наружу, внутрь) в положении руки в стороны;

*Упражнения на развитие поясничного пояса*

наклоны корпуса вперед;

наклоны корпуса в стороны;

*Упражнения на развития силы мышц и подвижности суставов ног, полуприседания*

отведение ноги, выпады вперёд и в сторону

полуприседания, приседание;

подъем согнутой в колене ноги;

подъем на полупальцы.

*Прыжки*

прыжки на обеих ногах;

прыжки с поджатыми ногами

прыжок с просветом (из 6 позиции на 2 позицию и обратно);

прыжки на одной ноге;

прыжки «щучка», «мячик».

*Партнерная гимнастика*

упражнение на укрепление мышц спины «колечко», «змейка», «рыбка»;

вытягивание и сокращение стопы;

круговые движения стопой;

упражнения на натянутость ног;

упражнение на гибкость «складочка»; «полумостик», «мостик», «лодочка»;

упражнение на укрепление мышц брюшного пресса «велосипед», «ванька-встанька»;

упражнение на выворотность ног «лягушка», «бабочка»;

упражнение на растягивание мышц и связок.

## **6. Музыкально-танцевальные и развивающие игры.**

Теория Объяснение правил игр.

Практика. Игровая деятельность:

игра на соотношении движения с музыкальной фразой «Жуки», «Лошадки»;

игры на ритмический рисунок «Скакалка»,

игра на смену характера музыки: «Бабочки», «Птички»

игры на перестроение: «Бармалей»;

игры на образ: «Смелые мышата», «Сова»;

игры на эмоции в танце: «Комната смеха - комната страха», «Живое лицо...».

## **7. Репетиционно-постановочная работа**

Теория. Объяснение детям нюансов исполнения движений в постановках.

Практика. Разучивание танцевальных комбинаций и этюдов на взаимодействие. Танцевальные номера ставятся на основе пройденных танцевальных движений. Музыкальный материал: эстрадная, народная музыка в соответствующей обработке для данного возраста, квадратное построение музыкальных фраз. Постановки: «Тихий час», «Цыпы».

#### **8. Воспитательные мероприятия.**

Теория. Правила поведения при участии в массовых мероприятиях.

Практика. «Осенняя карусель». Новогодняя кампания (спектакль и мастер-классы). Отчетный концерт. День рождения ЦДЮ.

#### **9. Аттестация.**

Практика. Контрольное занятие. Отчетный концерт.

### **4. Обеспечение программы**

#### **Учебно-методические условия реализации программы**

Занятия по данной программе оказывают влияние на развитие эмоциональной сферы ребенка, совершенствуя его физически и воспитывая духовно. Занятия гимнастикой, ритмикой и танцем способствуют раскрытию творческого и познавательного потенциала, дают импульс к самосовершенствованию и постоянному личностному росту. Они дают возможность каждому учащемуся реализовать свои способности в области музыкально-сценического искусства, приобрести хореографические навыки, исполнительский опыт, а также способствуют развитию и формированию общей и музыкальной культуры, художественного вкуса ребенка.

Танец воспитывает коммуникативные способности учащихся, развивает чувство «локтя партнёра», группового, коллективного действия и требует четкого взаимодействия всех участников, повышает дисциплину, чувство ответственности и товарищества.

Гимнастика способствует физическому развитию учащихся и подготавливает их к серьёзным физическим нагрузкам. Исходя из анатомо-физиологических особенностей детей, подобраны такие упражнения, которые целенаправленно по воздействию и призваны развивать организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить. Эти упражнения объединены в комплекс партерной гимнастики, который выполняется на гимнастических ковриках. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-сценическому экзерсисам, требующим высокого физического напряжения.

Занятия по ритмике способствуют развитию общей музыкальности и чувства ритма и, что особенно важно для детей дошкольного возраста, - координации движений и переключению ребенка на активные виды деятельности, снятию утомления от неподвижного сидения, психологическому раскрепощению ребёнка, формированию уверенности в своих силах.

Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я». Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Основной формой организации образовательного процесса по программе является учебно-тренировочное занятие. Выбор методов обучения определяется с учётом возможностей учащихся: возрастных и психофизических особенностей детей, с учётом специфики данного вида деятельности. Основным методом обучения является практическая работа: разнообразные двигательные упражнения, тренировки, репетиции.

Учитывая возраст учащихся (дошкольники), на занятиях активно используются игровые методы и приёмы обучения. Эти методы подкрепляются показом выполнения движений и объяснением последовательности выполнения движений.

Реализация данной программы базируется на следующих принципах:

–*Принцип индивидуализации* предполагает предоставление возможности каждому учащемуся самореализации и самораскрытия. Физическая нагрузка на учебном занятии определяется с учётом индивидуальных качеств и особенностей личности каждого учащегося, возрастных возможностей. Индивидуальные качества и способности учитываются и при постановке ребенка в тот или иной танцевальный номер.

–*Принцип гуманистической ориентации* требует уважительного отношения к каждому учащемуся, заботу о физическом и психическом здоровье ребёнка, соблюдение правил техники безопасности в процессе проведения занятий.

–*Принцип преемственности* отражается в построении программного материала каждого последующего года обучения с учётом предыдущего, опора на уже имеющиеся знания и танцевальные навыки учащихся.

–*Принцип доступности (от простого – к сложному)* предполагает изучение материала с простых, элементарных движений с их последующим, постепенным усложнением. Учебный материал строится с учетом готовности ребенка на базе усвоенного материала приступить к изучению нового танцевального материала.

–*Принцип многократного повторения* изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний как необходимое и обязательное условие совершенствования исполнительских навыков и умений.

–*Принцип наглядности* – облегчает запоминание изучаемого материала, предусматривает использование зрительной и слуховой памяти.

Значительное место в образовательной деятельности коллектива уделяется музыкальному сопровождению занятий. Музыкальный материал включает: классические произведения русских и зарубежных композиторов, современную, популярную музыку, детские песни.

Музыкальное оформление занятия является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным.

Используемый музыкальный материал (произведения детской, популярной инструментальной и симфонической музыки) подбирается с учетом возрастных особенностей детей.

В процессе реализации программы предусматривается концертная деятельность, имеющая большую воспитательную роль. Она позволяет ребенку применить на практике то, чему он научился; предоставляет каждому возможность самореализоваться, развивает эмоциональную сферу. В ходе концертной деятельности и подготовке к ней у детей формируется характер, воспитывается воля и такие нравственные качества как доброта, терпение, трудолюбие, потребность оказывать помощь и поддержку ребятам своего коллектива.

Формы концертной деятельности в коллективе разнообразны: сольные концерты в Центре детей и юношества и на других площадках; совместные концерты с другими творческими коллективами; участие в фестивалях, смотрах, конкурсах различного статуса.

Особое место во внеучебной деятельности коллектива хореографии занимают досуговые мероприятия. В основном это совместный отдых, который проходит в разных формах: огоньки, экскурсии, выходы в театр и на концерты. В этом большое участие принимают родители.

Работе с родителями уделяется большое внимание. В начале и в конце учебного года проводятся родительские собрания, по мере необходимости проводятся индивидуальные консультации. Привлекаются родители к подготовке и проведению «огоньков», посвященных праздничным датам или встречам с интересными людьми, участвуют в поездках, экскурсиях.

Взаимоинтересованность педагогов и родителей в достижении результатов каждым ребенком, взаимоподдержка, взаимовыручка положительно сказывается на работе коллектива в целом.

Программа «Ритмика и танец» может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием систем дистанционного обучения.

## **Алгоритм учебного занятия 1 года обучения**

### 1. Вводная часть или подготовительная часть.

Оргмомент (вход в класс, проверка присутствующих по списку), поклон-приветствие. Разминка, построенная на простейших движениях, способствующих разогреву мышц, суставов, связок.

### 2. Основная часть.

Изучение танцевальных движений, их комбинирование, работа по развитию физических данных, упражнения и игры на изучение средств музыкальной выразительности, этюды.

### 3. Заключительная часть.

Подведение итогов занятия, анализ его продуктивности. Поклон-прощание.

## **Алгоритм учебного занятия 2 года обучения**

### 1. Вводная или подготовительная часть.

Оргмомент (вход в класс, проверка присутствующих по списку), поклон-приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе, построенный на простейших движениях, способствующих разогреву мышц, суставов, связок, желателен для этого возраста с элементами образности.

### 2. Основная часть.

Основная часть включает изучение основ музыкальной грамоты, танцевальных движений, их комбинирование, этюды, танцы; гимнастические упражнения, направленные на развитие физических данных; ориентацию в пространстве, музыкальные игры. Самостоятельную работу и творческую импровизацию.

### 3. Заключительная часть.

Краткий анализ, оценка занятия. Поощрение за старание. Поклон-прощание.

## **Материально-техническое обеспечение**

Материальную базу, обеспечивающую образовательную деятельность, составляют:

- учебный класс, оборудованный зеркалами и станками для занятий классическим и народным экзерсисом;
- музыкальный инструмент (фортепьяно);
- аудиоаппаратура, компьютер, диски;
- наличие оборудованных раздевалок;
- костюмная база.

Для обеспечения концертной деятельности и выступлений учащихся, костюмная база ежегодно пополняется новыми комплектами костюмов для соответствующих постановок.

## **Кадровое обеспечение**

Для реализации программы необходимо два специалиста: педагог дополнительного образования, имеющий специальное хореографическое образование и концертмейстер, имеющий специальное музыкальное образование, владеющий музыкальным инструментом (фортепьяно), понимающий специфику работы в детском танцевальном коллективе и работающий в тесном тандеме с педагогом – хореографом.

## **5. Список информационных источников.**

### **Нормативно-правовая база:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 298н от 05 мая 2018 г. «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 ноября 2021 г. № 27 «О внесении изменения в пункт 3 постановления Главного

государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

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".
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г, № 196, «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения РФ № 533 от 30.09.2020 «О внесении изменений в «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196».
9. Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
10. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
11. Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 г. № 47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области»;
12. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 16.03.2020 № 25-01/126.
13. Положение о языке (языках) обучения в государственном образовательном автономном учреждении дополнительного образования Ярославской области «Центр детей и юношества», утверждено приказом от 25.01.2021 № 25-01/18.
14. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 04.03.2021 № 25-01/71.
15. Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 25.03.2021 № 25-01/114.
16. Положение о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, итоговой и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденное приказом от 25.01.2021 № 25-01/18.
17. Положение о порядке посещения учащимися мероприятий, проводимых в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» и не предусмотренных учебным планом, утвержденное приказом от 24.03.2021 № 25-01/110.

#### **Литература для педагога:**

1. Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. Л. Москва 1964.
2. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. М., 2000.
3. Богоявленская Т. Дополнительная образовательная программа танцевального ансамбля «Санта Лючия». М., ООО «Век информации», 2009.
4. Васильева Т.И. Балетная осанка — основа хореографического воспитания детей /сост. Т. И. Васильева. — М., 1993.

5. Ведерникова М.И. Партерная гимнастика. Учебная рабочая программа для 1-2 классов хореографического отделения. Екатеринбург, 2011.
6. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – М.: Московская государственная академия хореографии, 2004.
7. Варшавская Р.А., Кудряшова Л.Н. Игры под музыку. – М.: Просвещение, 1964.
8. Гусев Г. «Методика преподавания народного танца», 2004.
9. Горшкова Е. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 – 7 лет творчества в танце. – М.: Издательство «Гном и Д», 2002. – 120с.
10. Збруева Н.П. Ритмическое воспитание: Пособие для театр. техникумов, вузов, студий. – М.: Худ. Лит-ра, 1955.
11. Иванов, В. А. Основы хореографии / В. А. Иванов. — М., 2002.
12. Каява В. Музыкальные игры и пляски в детском саду. – М.: Учпедгиз, 1963.
13. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1, издательство «Музыка». М., 1972.
14. Конорова Е.В. Ритмика в театральной школе: Учеб. пособие для театр. учеб. заведений и театр. студий. – 2-е изд., дополненное. – Л.-М.: Искусство, 1947.
15. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». М., 2001.
16. Лифиц И., Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987.
17. Музыка и движение: из опыта работы муз. руководителей дет. садов. – М.: Просвещение, 1981.
18. Пинаева Е.А. Новые дискотанцы: Учебно-методич. пособие. – Серия «Учебники для Вас». – Вып. 1. – М.: ПБОЮЛ Монастырская М.В., 2003.
19. Раевская Е., Руднева С., Соболева Г., Ушакова З. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. – Изд. 2-е, испр. – М.: Просвещение, 1969.
20. Ритмика. В 2-х ч. Ч.1: Учебно-методическое пособие / Пермский областной колледж искусств и культуры; сост. Е.А. Пинаева. – Пермь,

## Приложение 1

### Примерный календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

2 год обучения, группа ОХЭТ Х\_09\_2  
четверг-суббота, место занятий – кабинет 303, 305

РПР – репетиционно-постановочная работа

№ п/п	дата	тема занятия	кол-во часов	форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Входной контроль Партерная гимнастика. Поклон.	2	наблюдение
2		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра «Смелые мышцата».	2	наблюдение
3		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	наблюдение
4		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные элементы. Гимнастика. Игра «Сова».	2	наблюдение
5		Танцевальные движения. Гимнастика.	2	наблюдение
6		Танцевальные элементы. Гимнастика. Игра.	2	наблюдение
7		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные элементы. Гимнастика. Игра.	2	наблюдение
8		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	наблюдение

9		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра	2	наблюдение
10		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	наблюдение
11		Танцевальные движения. Гимнастика. Музыкально – развивающая игра.	2	наблюдение
12		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	наблюдение
13		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	наблюдение
14		Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	наблюдение
15		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	наблюдение
16		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра	2	наблюдение
17		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	наблюдение
18		Танцевальные движения. Гимнастик. Игра.	2	наблюдение
19		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	наблюдение
20		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастик.	2	наблюдение
21		Танцевальные движения. Гимнастик. Игра.	2	наблюдение
22		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	наблюдение
23		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	наблюдение
24		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	наблюдение
25		Танцевальные движения. Гимнастика. Музыкально – развивающая игра.	2	наблюдение
26		Воспитательное мероприятие.	2	наблюдение
27		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	наблюдение
28		Танцевальные движения. Гимнастика. РПР	2	наблюдение
29		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	наблюдение
30		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	наблюдение
31		Контрольное занятие.	2	Промежуточная аттестация
32		Воспитательное мероприятие.	2	наблюдение
33		Воспитательное мероприятие.	2	наблюдение
34		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	наблюдение
35		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика. РПР.	2	наблюдение
36		Танцевальные движения. Гимнастика. Музыкально – развивающая игра.	2	наблюдение
37		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	наблюдение
38		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	наблюдение
39		Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	наблюдение

40		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. РПР.	2	наблюдение
41		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	наблюдение
42		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	наблюдение
43		Танцевальные движения. Гимнастика. Игра («Живое лицо»).	2	наблюдение
44		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика. РПР	2	наблюдение
45		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	наблюдение
46		Танцевальные движения. Гимнастика.	2	наблюдение
47		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	наблюдение
48		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные элементы. Гимнастика.	2	наблюдение
49		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика. РПР.	2	наблюдение
50		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра	2	наблюдение
51		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	наблюдение
52		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра	2	наблюдение
53		Воспитательная работа	2	наблюдение
54		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра. РПР.	2	наблюдение
55		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	наблюдение
56		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	наблюдение
57		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика. РПР.	2	наблюдение
58		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	наблюдение
59		Танцевальные движения. Гимнастика.	2	наблюдение
60		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра	2	наблюдение
61		РПР.	2	наблюдение
62		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	наблюдение
63		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	наблюдение
65		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика. РПР.		наблюдение
66		Танцевальные движения. Гимнастика. Игра «Живое лицо»	2	наблюдение
67		Отчетный концерт.	2	наблюдение
68		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра		наблюдение
69		Ориентация в пространстве. Танцевальные движения. Гимнастика.	2	наблюдение
70		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	наблюдение

71		Основы музыкальной грамоты. Танцевальные движения. Гимнастика. Игра.	2	наблюдение
72		Воспитательное мероприятие.	2	Итоговая аттестация