

**ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ НЕТИПОВАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»**

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
от «29» мая 2020 г.
Протокол № 3

Утверждаю:

Исполняющий обязанности
директора ОГБН ОО «ДТДМ»
Т.Ю. Сергеева

Приказ № «155-од» от «29» мая 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«Ритмика и танец»
(платные образовательные услуги)**

Уровень программы – стартовый

Объединение Образцовый детский коллектив
"Ансамбль танца "Симбирцит"

Срок реализации программы – **1 год (144 часа)**
Возраст обучающихся: **4-5 лет**

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования
Леонтьева Елена Владимировна

г. Ульяновск, 2020 г.

Структура дополнительной общеразвивающей программы

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3-9 стр.
1.2. Содержание программы	10-14 стр.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график	15-19 стр.
2.2. Условия реализации программы	20 стр.
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	20-22 стр.
2.4. Методические материалы	22-25 стр.
2.5. Список литературы	25 стр.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
- СанПиН 2.4.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав ОГБУ ДО ДТДМ (Распоряжение Министерства образования и науки Ульяновской области от 22.03.2017 № 506-р);
- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт ОГБУ ДО ДТДМ, утвержденный на заседании педагогического совета, протокол №2 от 22.02.2019).

Уровень освоения программы: стартовый.

Направленность программы: художественная.

Актуальность программы. Во Дворце творчества детей и молодежи с 2001 года осуществляет свою деятельность народный коллектив «Ансамбль танца «Симбирцит». Высокий исполнительский уровень участников коллектива, их активная творческая деятельность позволяют участвовать во всероссийских и международных конкурсах, на которых воспитанники ансамбля подтверждают свое профессиональное мастерство, завоевывая звания лауреатов и дипломантов конкурсов. Каждые три года коллектив подтверждает высокое звание «народный».

Изначально образовательная программа коллектива была рассчитана на детей от 7 лет, поскольку именно к младшему школьному возрасту формируется способность к самооценке, дети уже осознанно начинают заниматься танцами, понимают требования педагогов и оценивают правильность своих действий, осознают необходимость преодоления неприятных и болевых ощущений для совершенствования физических данных, способны осознанно приложить усилия для достижения результатов в хореографии.

При современном уровне хореографии от исполнителя требуется прежде всего хорошая физическая форма. Хорошие физические данные дают широкую возможность для исполнительского мастерства танцора. Но практика показывает, что очень немногие воспитанники хореографического коллектива имеют хорошие исходные физические данные.

Любой хореограф знает, что наиболее благоприятным с точки зрения формирования физических данных является возраст от 4 до 7 лет. Это подтверждает и теория о сензитивных периодах, согласно которой сензитивным периодом развития движений и действий является возраст от 2 (по другим источникам – от 1 года) до 5 лет. Этот период - пик восприимчивости к контролю и оттачиванию движений. Чем точнее движения, тем грациознее становятся дети.

Кроме того, именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного умственного и нравственного развития ребенка, формируется его личность и черты характера. Последнее имеет особенное значение применительно к хореографическому образованию, эффективность которого в большой степени зависит от упорства и целеустремленности. «Танец требует огромного, каждодневного труда. Только труд может создать легкость, красоту и вдохновение». К этим словам Галины Улановой стоит добавить лишь, что желательно, чтобы эта привычка к труду была уже сформирована к моменту, когда ребенок начнет осознанно заниматься танцевальным творчеством.

Вышеперечисленные факторы подтолкнули автора к разработке программы «Ритмика и танец», рассчитанной на возраст детей 4-5 лет.

Авторами была разработана одногодичная дополнительная общеразвивающая программа подготовительной группы хореографического ансамбля с учетом специфики народного коллектива «Ансамбля танца «Симбирцит». Структура программы предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся.

В 4 года, когда складываются межличностные отношения и система ценностей в коллективе, главные цели и эффективность танцевальной деятельности воспитанников достигаются через игровые технологии в тесной связи с ритмикой и партерной гимнастикой. На занятиях по хореографии развивается слух, чувство ритма, формируется музыкальное восприятие и представления о выразительных средствах музыки. Партерная гимнастика, в свою очередь, способствует развитию гибкости, выносливости, развитию эластичности мышц и координации движений, включает в себя ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки.

В основу программы «Ритмика и танец» положены занятия ритмопластикой как одним из наиболее доступных и эмоциональных танцевальных занятий для ребенка дошкольного возраста. Дети младшего дошкольного возраста отличаются большой подвижностью, но еще физически слабы, у них недостаточно развиты первоначальные двигательные навыки, неустойчиво внимание, они не умеют долго сосредотачиваться на одном задании. Работа с воспитанниками этого возраста трудна. От детей она требует значительных физических сил, умения сосредотачивать внимание и настойчивости в работе. От педагога зависят первые впечатления ребенка от занятий и, как следствие, дальнейшее желание заниматься хореографией, выработка привычки к труду и достижению результата. Поэтому работа с

детьми 4 лет требует особого внимания, чуткости и понимания детской психологии.

Курс рассчитан на детей 4 лет с разной степенью одаренности и склонности к танцевальному искусству. Доступность данного курса обеспечивают простота упражнений и их ориентация на общее развитие ребенка, а разностороннее воздействие на все системы организма – сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную, опорно-двигательный аппарат – делают курс весьма эффективным.

Прием детей в коллектив осуществляется на добровольной основе. Очень важным моментом при приеме ребенка этого возраста в танцевальный коллектив является его готовность к контакту с педагогом, без мамы, самостоятельно. Практика показывает, что не все дети данного возраста проявляют такую готовность, поэтому допускается присутствие родителя на первых занятиях. Благодаря этому адаптация ребенка в коллективе проходит более легко.

Авторство и степень новизны. Программа «Ритмика и танец» является модифицированной с элементами авторства, поскольку представляет собой авторскую переработку базовых идей основоположника ритмической гимнастики швейцарского композитора и педагога Эмиля Жака-Далькроза и методики начального этапа балетного образования Н.П.Базаровой и В.П.Мей. Классические идеи и методики были адаптированы к старшему дошкольному возрасту, творчески переработаны в области систематизации, приемов и форм подачи материала, дополнены авторскими разделами и игровыми методиками.

При разработке программы учитывались конкретные методические запросы и проблемы:

- необходимость подачи учебного материала с учетом возрастных особенностей (физиологических, психологических) средних и старших дошкольников;

- подготовка детей 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 детям 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, что **новизна** программы состоит в творческой переработке уже имеющегося педагогического опыта и в самом содержании обучения, она проявляется и в **основной ведущей идее** данной программы: подготовить потенциальных участников ансамбля к обучению в коллективе,

сформировать физические данные, необходимые для успешной исполнительской деятельности, заложить физическую, музыкально-ритмическую и творческую базу будущего танцора в раннем возрасте.

Отличительные особенности программы. Особо следует отметить, что данная программа является программой подготовительной группы - первой из трех самостоятельных программ ансамбля. Наличие подготовительной группы является обязательным условием для присвоения коллективу звания «народный», которое, как уже отмечалось ранее, подтверждается каждые 3 года. Отличие данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается прежде всего в задачах. Мотивацией занимающихся по ней детей (и их родителей) может быть и общее развитие, однако ее главная задача – подготовить воспитанников к последующему обучению в основной танцевальной группе. При реализации данной программы специально закладывается база для дальнейшего освоения последующей программы, разработанной для детей более старшего возраста в этом же коллективе. Впоследствии в рамках одного коллектива воспитанники имеют возможность познакомиться и овладеть разными танцевальными направлениями: народной хореографией, в том числе танцами народов мира, эстрадными и современными танцами. В ансамбле реализуется принцип преемственности поколений, работа строится от простого к сложному, а также присутствует разножанровость и разноплановость хореографических постановок.

Особенностью таких программ являются, как правило, отсроченные хореографические достижения воспитанников: дети 4 лет еще не владеют танцевальной техникой, достаточной для исполнения на высоком профессиональном уровне, однако именно благодаря заложенной в раннем возрасте базе они достигают этого уровня в дальнейшем.

Отличают программу также методы и формы подачи материала: для обучения в основном применяются игровые методики и методики использования образов.

Педагогическая целесообразность. Дисциплина «Танец» занимает особое место среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения. Танец обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития, является богатейшим источником для формирования его художественного «я».

Танцевальное искусство подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать свою мышечную силу, пластику, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в танце движения, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Дополнительность программы. Предмет «хореография» не включен с систему школьного образования, что обеспечивает дополнительную данной программы.

Адресат программы: дети дошкольного возраста (4-5 лет).

Объём программы: 144 часа.

Формы обучения. В основной своей массе проводятся практические занятия, поскольку именно в практике при многократном повторе упражнений на каждом занятии вырабатываются необходимые музыкально-ритмические навыки и навыки выразительного движения.

В процессе обучения используются также:

- лекционно-практические – рассказ теоретического материала и применение его на практике;

- просмотр и беседа – совместное обсуждение собственных открытых занятий, зафиксированных на видео, концертных выступлений, а также занятий и выступлений других хореографических коллективов;

- репетиция – подготовка конкретного танцевального номера;

- открытые занятия – практическое занятие, цель которого – показать полученные в определенный период времени ЗУН родителям и гостям.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час при работе с детьми до 7 лет, в соответствии с нормами СанПиН, равен 30 минутам).

В случае пропуска занятий по причине производственной необходимости (праздничные дни, карантин) программа может быть выполнена за счёт корректировки календарного учебного графика (уплотнения тем).

Цели:

- создание условий для развития творческого потенциала ребенка дошкольного возраста через формирование общей физической культуры и способностей в области танца;
- приобщение его к ценностям мировой культуры и искусству;
- вовлечение в коллективную творческую среду и формирование мотивации к дальнейшему совершенствованию в области хореографии.

Задачи:

Образовательные

- формирование основы для дальнейшего развития в области хореографии через обучение детей правильному выполнению базовых элементов в области ритмики и классической хореографии;
- обучение осознанному овладению движениями, самоконтролю и координации;
- знакомство с образцами мировой хореографической культуры;
- обучение самостоятельной и коллективной работе и взаимоконтролю.

Развивающие

- развитие творческого мышления ребенка в процессе создания им пластических образов;
- раскрытие индивидуальных возможностей воспитанников;
- развитие познавательных процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления и воображения), как отдельных, так и в комплексе.

Воспитательные:

- воспитание культуры поведения и сценической культуры;
- формирование навыков взаимодействия и сотрудничества;
- формирование привычки к труду и работе над собой, умения настраиваться на достижение целей.

Оздоровительные

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей путем поддержания постоянной физической активности;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Планируемые результаты.

К концу первого года обучения дети должны иметь:

- а) навыки выразительного движения (на основе проученного материала уметь правильно исполнять разминку, ритмические упражнения, элементы партерной гимнастики, простейшие танцевальные комбинации и этюды);
- б) музыкально-ритмические навыки (точно начинать движение после вступления, передавать хлопками ритмический рисунок, менять движения со сменой частей);
- в) художественно-творческие навыки (уметь показать, с помощью танцевальной пластики, заданный образ сначала в игре, а в дальнейшем в этюде, в хореографической композиции);
- г) мотивацию к дальнейшему освоению учебного материала.

Обучающие должны знать:

- а) названия основных ритмических упражнений, элементов партерной гимнастики;
- б) знать основные темповые музыкальные размеры.

Обучающиеся должны уметь:

- а) соблюдать подтянутость корпуса, правильное положение рук, ног, головы при исполнении любых движений;
- б) ориентироваться в пространстве класса;
- г) координировать движения, соблюдать рисунок танца.

Обучающиеся должны обладать:

- заинтересованностью хореографией как видом искусства;
- склонностью и стремлением к эстетике;
- первоначальными навыками самоконтроля и взаимоконтроля;
- осознанием себя как части танцевального коллектива «Симбирцит».

Возможны 3 уровня освоения программы:

Низший уровень – присутствует незначительное развитие физических данных, имеется наличие музыкальных и ритмических навыков, но они

развиты слабо, в движениях нет выразительности, исполняются неуклюже и не музыкально.

Средний уровень – хорошая динамика развития физических данных, музыкально-ритмические навыки достаточно сформированы, воспитанник на хорошем исполнительском уровне.

Высший уровень – присутствует хорошее развитие физических данных, танцевальные и музыкальные навыки ярко выражены, гармонично сочетаются между собой, присутствует самостоятельный поиск знакомых элементов с учетом музыки.

1.2. Содержание программы

1.2.1. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Часов всего	Теория	Практика	
1-2	Вводное занятие. Инструктаж по правилам внутреннего распорядка технике безопасности.	2	2		беседа
3-4	Выворотное и невыворотное положение ног.	2	1	1	наблюдение
5-6	6 позиция ног. Поклон.	2	1	1	наблюдение
7-8	Упражнение для постановки корпуса (плечи, шея).	2	1	1	наблюдение
9-10	Упражнение «Уголок-чпок».	2	1	1	наблюдение
11-12	Упражнение «Стульчик».	2	1	1	наблюдение
13-16	Упражнение «Дай конфетку».	4	1	3	наблюдение
17-18	Упражнение «Пружинка».	2	1	1	наблюдение
19-20	Шаг с носка.	2	1	1	наблюдение
21-22	Шаг на пятках.	2	1	1	наблюдение
23-24	Шаг на высоких полупальцах.	2	1	1	наблюдение
25-26	Шаг с высоким подъемом колена.	2	1	1	наблюдение
27-30	Шаг «Подскок».	4	2	2	наблюдение
31-32	Бег с высоким подъемом колена.	2	1	1	наблюдение
33-34	Бег с захлестом пяток назад, до ягодич.	2	1	1	наблюдение
35-38	Прыжки по кругу в 6 поз. ног.	4	2	2	наблюдение
39-40	Упражнения для стоп.	2	1	1	наблюдение
41-42	Упражнения для развития выворотности («Книжечка», «Лягушка»).	2	1	1	наблюдение
43-44	Упражнения для развития гибкости спины.	2	1	1	наблюдение
45-46	Упражнения на растяжку.	2	1	1	наблюдение
47-48	Упражнения для пресса.	2	1	1	наблюдение
49-50	Упражнения для спины.	2	1	1	наблюдение
51-52	Простой прыжок на месте в 6 поз. ног.	2	1	1	наблюдение
53-54	Прыжок на одной ноге.	2	1	1	наблюдение
55-56	Прыжок с поджатыми ногами назад.	2	1	1	наблюдение
57-58	Ритм. Пляска «Приглашение».	2	1	1	наблюдение

59-60	Ритм. Танец «Тик – так».	2	1	1	наблюдение
61-66	Повторение пройденного материала.	6	2	4	наблюдение
67-70	Репетиционная работа.	4	2	2	наблюдение
71-72	Шпагат поперечный.	2	1	1	наблюдение
73-74	Игра «Тра-та-та».	2	1	1	наблюдение
75-76	Перегибы корпуса.	2	1	1	наблюдение
77-78	Глубокий наклон вниз, руки на пол.	2	1	1	наблюдение
79-80	Боковой шаг «Галоп».	2	1	1	наблюдение
81-82	Упражнение «Крокодилчик».	2	1	1	наблюдение
83-84	Упражнение «Паучки».	2	1	1	наблюдение
85-88	Повторение пройденного материала.	4	2	2	наблюдение
89-90	Динамическая игра «Дисотека».	2	1	1	наблюдение
91-92	Упражнение «Колечко».	2	1	1	наблюдение
93-94	Упражнение «Русалочка».	2	1	1	наблюдение
95-96	Упражнение «Закладочка».	2	1	1	наблюдение
97-98	Динамическая игра «Птички».	2	1	1	наблюдение
99-100	Упражнение «Рыбка».	2	1	1	наблюдение
101-102	Организованный выход в хореографический коллектив.	2	1	1	наблюдение
103-104	Игра «Воздушный шар».	2	1	1	наблюдение
105-106	Игра «Подари улыбку другу».	2	1	1	наблюдение
107-110	Понятие «точек класса».	4	2	2	наблюдение
111-114	Повторение пройденного материала.	4	2	2	наблюдение
115-116	Упражнение «Мячик».	2	1	1	наблюдение
117-118	Игра «Страус».	2	1	1	наблюдение
119-120	Игра «с перестроениями».	2	1	1	наблюдение
121-122	Партерная гимнастика на основе проученных упражнений.	2	1	1	наблюдение
123-126	Повторение пройденного материала.	4	2	2	наблюдение
127-128	Упражнение для развития высокого подъема.	2	1	1	наблюдение
129-130	Партерная гимнастика на основе проученных движений.	2	1	1	наблюдение
131-132	Прыжки поджатыми ногами вперед.	2	1	1	наблюдение
133-134	Упражнение «Рыбка».	2	1	1	наблюдение
135-136	Упражнение «Кошечка, собачка».	2	1	1	наблюдение

137-138	Игра «Воздушный шар».	2	1	1	наблюдение
139-140	Упражнение «Полушпагат».	2	1	1	наблюдение
141-142	Упражнение «шпагат продольный на левую и правую ногу».	2	1	1	наблюдение
143-144	Открытое занятие.	2		2	наблюдение
ИТОГО		144	72	72	

1.2.2. Содержание учебного плана

Подбор практического материала базируется на основных элементах начальной хореографической подготовки и преподносится с учетом возрастных особенностей детей младшего дошкольного возраста.

Учебная программа строится, в основном, на практических занятиях. Теоретические сведения даются непосредственно в процессе беседы на занятиях и в ходе работы над сценическими постановками. К теории относится: методика исполнения позиций ног, рук, танцевально-ритмических элементов, элементов классического экзерсиса, упражнений партерной гимнастики, знакомство с различным темпом, строением музыкального произведения (вступления, части), а также изучение динамических оттенков (стаккато, легато, акцент, сильная доля), понятие о ритмическом рисунке.

Организационно-массовое мероприятие воспитательного характера включает в себя организованные групповые походы на концертные выступления хореографических коллективов, а также на открытые занятия других детских танцевальных ансамблей. С последующим обсуждением увиденного материала в виде беседы.

Практические занятия включают в себя:

- учебно-тренировочную работу; на первом году обучения она повторяется на каждом уроке, так как необходимые танцевально-ритмические навыки вырабатываются при многократном повторении материала;

- музыкально-ритмические задания представлены в музыкально – ритмических играх, с помощью которых отрабатываются музыкально-ритмические навыки: точное окончание и начало движения вместе с началом и окончанием музыкальной части, движения в различных темпах, передача хлопками и ногами различного ритмического рисунка;.

- танцевально-ритмические игры: развивают ориентацию в пространстве класса, помогают закрепить понятие «точек класса», положение корпуса профиль, анфас, построение в колонну, шеренгу, круг, линию, работа в парах, тройках, четверках;

- специальную художественную работу.

На первом году обучения она вводится со второго полугодия, как постановочная и репетиционная деятельность при постановке и разучивании танца, так как танцевальная лексика строится на основе проученного материала в первом полугодии.

Особенность программы в том, что все упражнения разучиваются в небольшой промежуток времени, а потом должны совершенствоваться с исполнительской точки зрения, методом повтора на каждом уроке, таким образом, значительное количество времени затрачивается на тренировочную работу, которая преподносится в виде игр и образов.

Структура занятия: поклон, разминка, элементы ритмики, партерная гимнастика, поклон. Музыкально-танцевальные ритмические игры могут использоваться в любой части занятия.

Учебно-тренировочная работа состоит из несколько разделов:

- **Разминка**

Выполняется сразу после поклона. Разминка необходима для разогрева и подготовки мышц к нагрузкам, выработки пластичности, формирования правильной осанки, при этом она необходима также для понимания и правильного исполнения последующих упражнений, которые будут выполняться во время урока. Включает в себя:

- изучение основных положений ног: невыворотное (6 позиция), полувыворотное положение ног или обычное положение ног;
- упражнения для постановки корпуса (правильная работа мышц, положение плеч, бедер, положение рук на поясе);
- упражнения для шеи и плеч, головы (подъемы, опускания, вращения плечами, повороты головы);
- упражнения для рук (расслабление, напряжение мышц рук, подъемы рук);
- упражнения для коленного сустава (пружинные движения приседания, глубокие приседания);
- упражнения для голеностопа (подъемы на полупальцы, перекаты на пятки, движение ноги по полу натянутой стопой на середине класса из нормального положения ног вперед, в сторону и назад).

- **Ритмика**

Занимает основную часть урока. Это начальные базовые упражнения для выработки необходимых танцевальных навыков, на которых в дальнейшем будут выстраиваться более сложные танцевальные элементы, комбинации, при этом при выполнении ритмических элементов продолжается постепенный разогрев всех групп мышц. Включает в себя ритмические шаги, бег и прыжки. На их основе строятся более сложные движения и танцевальные комбинации. Поэтому очень важно следить за их правильным исполнением. На первом году обучения ритмические шаги и бег выполняются по кругу. Помимо правильного исполнения для ребенка важно запомнить, из какой исходной позиции начинается то или иное движение.

- **Ритмические шаги**

Укрепляют главным образом мышцы нижних конечностей, развивают ориентировку в пространстве. Нагрузка на организм при ходьбе зависит от скорости движения и интенсивности шага. Вид ходьбы, также как и интенсивность шага (энергичный, спокойный, лёгкий), определяются характером, темпом, динамикой музыки. Поэтому освоение движений идёт

параллельно с решением музыкальных задач.

Виды шагов: танцевальный шаг с носка, шаги на носках и пятках, шаг с высоким подъемом колена, подскок, шаг «боковой галоп».

- **Бег**

Способствует разностороннему физическому развитию детей, активизируя работу сердца и лёгких. Положение тела при беге должно содействовать быстрому движению: корпус следует чуть наклонить вперёд, не напрягая плеч, кисти рук расслабить, пальцы рук согнуть, не сжимая в кулак. Разновидности: простой бег, бег с высоким подъемом колена, бег с захлестом пяток назад.

- **Прыжки**

Прыжки развивают мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляют связки и суставы ног. Для выполнения прыжков требуется работа всего мышечного аппарата, обеспечивая мягкость, упругость движений, сохранение равновесия. Для предотвращения травм целесообразно прыжками заканчивать занятия, когда мышцы и суставы достаточно разогреты. Применяются разнообразные прыжки: на обеих ногах на месте и с продвижением вперёд, поочередно на правой и левой ноге, с поджатыми ногами вперед и назад; простой прыжок из шестой позиции на двух ногах; прыжок поочередно на правой и левой ноге; прыжок с высоким подъемом колен; прыжок с поджатыми ногами назад.

- **Партерная гимнастика**

Это комплекс упражнений направлен непосредственно на развитие физических данных, таких как вытянутые стопы, колени, выворотность в стопе, коленном и бедренных суставах, развитие большого танцевального шага, гибкости и силы мышц спины и пресса. Обычно выполняется во второй части урока, когда все мышцы достаточно разогреты, что необходимо, чтобы избежать травм и растяжений. К таким упражнениям относятся: упражнения для развития стопы, упражнения для развития выворотности ног, упражнения для развития гибкости и силы спины, упражнения для развития высокого танцевального шага.

- **Музыкально-ритмическая игра**

Музыкально-ритмические игры применяются в помощь для усвоения материала, музыкальной грамоты, танцевально-ритмических навыков, а также для отдыха и переключения внимания. Педагог может использовать их по необходимости, в зависимости от конкретной ситуации. Примеры музыкально-ритмических игр: «Птички», «Карусель», «Дискотека», «Тук-тук», «Воздушный шар», «Сороконожки», «Морская фигура, замри», «Тара-та-та», «Сороконожки», «Крокодильчики» и «Паучки». Особенное внимание на уроках ритмики следует уделять такому немаловажному фактору, как дыхание. Правильное дыхание имеет иногда решающее значение для освоения танцевальной техники, особенно если учитывать частую смену темпов и ритмов урока, при исполнении развернутых танцевальных композиций и необходимости преодолевать значительные сценические пространства.

- **Специальная танцевально-художественная работа**

Включает в себя разучивание, постановку и последующую отработку танцевальных номеров. Разучивать танцевальные этюды или целые номера необходимо, чтобы еще больше заинтересовать детей, открыть для них способ выразить что-либо посредством языка танца. Поэтому репертуар для танцевальных постановок должен соответствовать возрасту и быть понятен ребенку. На первом году обучения вводится со второго полугодия, т.к. в первом полугодии дети еще только знакомятся и разучивают основные базовые элементы, на основе которых и будет строиться танцевальная композиция.

- **Организационно-массовое мероприятие воспитательного характера**

Включает в себя организованные групповые походы на концертные выступления хореографических коллективов, а также на открытые занятия других детских танцевальных ансамблей. Проводятся с последующим обсуждением увиденного материала.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Место проведения: ОГБУ ДОДТДМ, ауд.204.

Время проведения занятий:

Изменения расписания занятий:

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1-2	Вводное занятие. Инструктаж по правилам внутреннего распорядка технике безопасности.	2	беседа	беседа			
3-4	Выворотное и невыворотное положение ног.	2	Рассказ, показ	наблюдение			
5-6	6 позиция ног. Поклон.	2	Рассказ, показ	наблюдение			
7-8	Упражнение для постановки корпуса (плечи, шея).	2	Рассказ, показ	наблюдение			
9-10	Упражнение «Уголок-чпок».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
11-12	Упражнение «Стульчик».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
13-16	Упражнение «Дай конфетку».	4	Рассказ, показ	наблюдение			
17-18	Упражнение «Пружинка».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
19-20	Шаг с носка.	2	Рассказ, показ	наблюдение			
21-22	Шаг на пятках.	2	Рассказ, показ	наблюдение			

23-24	Шаг на высоких полупальцах.	2	Рассказ, показ	наблюдение			
25-26	Шаг с высоким подъемом колена.	2	Рассказ, показ	наблюдение			
27-30	Шаг «Подскок».	4	Рассказ, показ	наблюдение			
31-32	Бег с высоким подъемом колена.	2	Рассказ, показ	наблюдение			
33-34	Бег с захлестом пяток назад, до ягодиц.	2	Рассказ, показ	наблюдение			
35-38	Прыжки по кругу в 6 поз.ног.	4	Рассказ, показ	наблюдение			
39-40	Упражнения для стоп.	2	Рассказ, показ	наблюдение			
41-42	Упражнения для развития выворотности («Книжечка», «Лягушка»).	2	Рассказ, показ	наблюдение			
43-44	Упражнения для развития гибкости спины.	2	Рассказ, показ	наблюдение			
45-46	Упражнения на растяжку.	2	Рассказ, показ	наблюдение			
47-48	Упражнения для пресса.	2	Рассказ, показ	наблюдение			
49-50	Упражнения для спины.	2	Рассказ, показ	наблюдение			
51-52	Простой прыжок на месте в 6 поз. ног.	2	Рассказ, показ	наблюдение			
53-54	Прыжок на одной ноге.	2	Рассказ, показ	наблюдение			

55-56	Прыжок с поджатыми ногами назад.	2	Рассказ, показ	наблюдение			
57-58	Ритм. Пляска «Приглашение».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
59-60	Ритм. Танец «Тик – так».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
61-66	Повторение пройденного материала.	6	Рассказ, показ	наблюдение			
67-70	Репетиционная работа.	4	Рассказ, показ	наблюдение			
71-72	Шпагат поперечный.	2	Рассказ, показ	наблюдение			
73-74	Игра «Тра-та-та».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
75-76	Перегибы корпуса.	2	Рассказ, показ	наблюдение			
77-78	Глубокий наклон вниз, руки на пол.	2	Рассказ, показ	наблюдение			
79-80	Боковой шаг «Галоп».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
81-82	Упражнение «Крокодилчик».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
83-84	Упражнение «Паучки».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
85-88	Повторение пройденного материала.	4	Рассказ, показ	наблюдение			
89-90	Динамическая игра «Дисотека».	2	Рассказ, показ	наблюдение			

91-92	Упражнение «Колечко».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
93-94	Упражнение «Русалочка».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
95-96	Упражнение «Закладочка».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
97-98	Динамическая игра «Птички».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
99-100	Упражнение «Рыбка».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
101-102	Организованный выход в хореографический коллектив.	2	Рассказ, показ	наблюдение			
103-104	Игра «Воздушный шар».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
105-106	Игра «Подари улыбку другу».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
107-110	Понятие «точек класса».	4	Рассказ, показ	наблюдение			
111-114	Повторение пройденного материала.	4	Рассказ, показ	наблюдение			
115-116	Упражнение «Мячик».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
117-118	Игра «Страус».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
119-120	Игра «с перестроениями».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
121-122	Партерная гимнастика на основе проученных упражнений.	2	Рассказ, показ	наблюдение			
123-126	Повторение пройденного материала.	4	Рассказ, показ	наблюдение			

127-128	Упражнение для развития высокого подъема.	2	Рассказ, показ	наблюдение			
129-130	Партерная гимнастика на основе проученных движений.	2	Рассказ, показ	наблюдение			
131-132	Прыжки поджатыми ногами вперед.	2	Рассказ, показ	наблюдение			
133-134	Упражнение «Рыбка».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
135-136	Упражнение «Кошечка, собачка».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
137-138	Игра «Воздушный шар».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
139-140	Упражнение «Полушпагат».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
141-142	Упражнение «шпагат продольный на левую и правую ногу».	2	Рассказ, показ	наблюдение			
143-144	Открытое занятие.	2	Рассказ, показ	наблюдение			

2.2 Условия реализации программы

1. Кадровое обеспечение:

- педагог-хореограф
- концертмейстер

2. Материально-техническое обеспечение:

- аудио-система;
- музыкальный инструмент (фортепиано, электропиано)
- специально оборудованный танцкласс: балетные станки, специальное напольное покрытие (паркет или танцевальный линолеум для танцевальных занятий, ковролин или отдельные коврики для занятий гимнастикой), вентиляционная система, освещение, комната для переодевания
- репетиционная форма (гимнастические купальники)
- мягкая танцевальная обувь

3. Организационно-методическое обеспечение:

- налаженная обратная связь с родителями;
- методические пособия: видеоматериалы, учебные пособия, музыкальный материал.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Диагностика в образовательном процессе представляет собой общую диагностику развития ребенка и диагностику развития физических данных. В основу диагностики развития творческих и физических задатков детей положен *метод наблюдения* с фиксацией творческих достижений на видео и последующим анализом совместно с обучающимися.

Диагностика включает в себя задания:

- музыкально-ритмические;
- начальные танцевальные;
- на развитие пластики и образного мышления.

Контроль предполагаемых результатов включает:

- а) текущий контроль (1) (проводится педагогом на каждом занятии)
- б) промежуточный контроль (открытое занятие (2), два раза в год)

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

2. Открытое занятие. Проводится в середине 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.

Критерии оценки достижений воспитанников

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

1) Низкий: у воспитанника не наблюдается явного прогресса в улучшении физических данных; воспитанник не в полной мере обладает начальными 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 воспитанника 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 воспитанника, у него явно наблюдается талант в области хореографии; кроме того, воспитанник 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 ребят имеет средний уровень знаний; низкий уровень свидетельствует о недостатке мотивации детей; высокий уровень говорит, кроме всего прочего, о развитии творческого потенциала ребят, что свидетельствует в пользу эффективности обучения.

Низкий уровень усвоения программы имеют, как правило, дети 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. Обычно низкий уровень имеют 2 – 3 человека из группы (13 – 14 %). Прогноз при низшем уровне усвоения программы, тем не менее, благоприятный, т.к. при большом желании ребенка, упорстве и трудоспособности ребенка возможен рост до среднего уровня. В таком случае с родителями ведется беседа о необходимости дополнительных занятий дома. Как показывает практика, многие из этих детей позже показывают очень хорошие результаты благодаря тому, что им приходится прикладывать усилий гораздо больше, чем другим детям с лучшими физическими и музыкальными данными.

При среднем уровне прогноз хороший. По численности это большинство детей, они хорошие исполнители танцевальных номеров, составляют костяк ансамбля (72 %). При высокой мотивации и большой трудоспособности эти дети могут достигнуть высшего уровня.

(Пример из практики – Виктория С., сегодняшняя солистка старшей группы ансамбля, лауреат президентской премии в номинации «хореография», в возрасте 4 года была на среднем уровне освоения программы).

Высокий уровень – это будущие солисты, талантливые дети, на которых педагог должен обращать особое внимание и заниматься с ними индивидуально. Как правило, на группу, состоящую из 15 человек, приходится 2- 3 будущих солиста (13 – 14 %).

Творческая работа народного коллектива ансамбля танца «Симбирцит» на протяжении более 15 лет показывает свою актуальность, значимость и дает определенные результаты. Воспитанники подготовительной группы ансамбля, как правило, продолжают занятия хореографией в старших группах коллектива, в основном составе. Многолетнее наблюдение за динамикой развития танцевального коллектива и творческим развитием обучающихся позволяет утверждать, что именно дети, начавшие обучение с четырехлетнего возраста, в дальнейшем становятся солистами ансамбля, победителями хореографических конкурсов. Особую гордость вызывают сегодняшние участники ансамбля – лауреаты президентской премии, всероссийских и международных конкурсов, а также выпускники ансамбля, которые решили связать свою профессиональную деятельность с хореографией.

2.4. Методические материалы

Документация учебного кабинета:

1. Нормативные документы и учебная литература.
2. Правила техники безопасности работы в учебном кабинете и инструктажа обучающихся по технике безопасности.

Общепедагогические идеи, на которых базируется программа:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей личности воспитанника;
- гуманистический подход к личности ребенка;
- формирования личности ребенка через творческую самореализацию;
- развитие осознанности деятельности.

К основным **принципам построения программы** можно отнести общедидактические принципы:

Принцип системности – предполагает процесс, в котором взаимозависимы и взаимосвязаны все компоненты. Нельзя развивать лишь одну функцию, необходима системная работа по развитию ребёнка.

Принцип комплексности – предполагает обучение по данной программе как комплексный процесс, в котором развитие навыков и умений одного направления подкрепляется и дополняется развитием умений и навыков другого направления.

Принцип целостности – предполагает включение личности в разнообразные виды деятельности, в которых гармонично развиваются все её свойства: мотивационно-потребностная сфера; когнитивная (познавательная); эмоциональная; практически-действенная (умения, навыки).

Принцип преемственности – проявляется в опоре каждой новой ступени обучения на предыдущую. Содержание данного принципа отражает системный характер процесса обучения и предполагает его построение в

соответствующей логике, последовательность и содержания, форм и методов обучения, обеспечивающих взаимосвязь всех его этапов.

Принцип постепенности – предполагает следование от простых, доступных заданий к более сложным; построение программы в соответствующей логике, последовательности содержания, форм, методов обучения, обеспечивающих взаимосвязь ее этапов.

Принцип доступности – сущность его в необходимости соотносить цели, задачи, содержание, методы и формы обучения с познавательными возможностями и потребностями детей, определяемыми их возрастными и индивидуальными особенностями. При определении познавательных возможностей детей педагог ориентируется не столько на уровень их актуального развития, сколько на уровень потенциальных возможностей, определяемых зоной ближайшего развития ребёнка.

Принцип гуманизма – предполагает ориентацию программы не только на развитие профессиональной компетенции учащегося, но и воспитание всесторонне развитой и гармоничной личности и индивидуально-личностный подход в обучении.

Принцип креативности – предполагает использование в обучении метода творческой деятельности и развитие творческого потенциала детей.

Принцип активности – предполагает активность личности и настрой на преодоление трудностей как условие достижения воспитательного результата.

Принцип научности – предполагает опору на научные психологические и педагогические теории. Принимаются во внимание сензитивные периоды, потребностный подход при взаимодействии с обучающимися, возрастные психо-физиологические особенности объектов воспитания при определении главных потребностей и выборе наиболее эффективной с точки зрения воспитания деятельности.

Ведущая деятельность этого возраста – игра, поэтому программа **реализуется** через игровые методики и активизацию образного мышления детей, которые имеют свою специфику в зависимости от возраста детей. Два раза в год проводится лекторий по технике безопасности.

Согласно образовательной области и возраста учащихся рекомендуется планировать и проводить занятия, учитывая следующие принципы:

1. Принцип наглядности. Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания, поэтому личный показ движений педагогом наиболее эффективен. Необходим точный и верный показ всех упражнений, в отличие от преподавания детям среднего и старшего школьного возраста, когда достаточно просто озвучить название движения.

2. Развитие движения от номинации через простое воспроизведение к сложному воспроизведению (дается база понятий, важно правильно назвать движение, доступно и методически верно его показать, кратко проследить его дальнейшее развитие).

3. Принципы личностного подхода в адаптации в исключительных

случаях - опираясь на индивидуальность каждого ребенка, на реальный уровень волевых, эмоциональных, физических, творческих, возрастных особенностей.

4. Домашнее повторение. К концу первого месяца обучения дети еще не могут правильно исполнить упражнения разминки, ритмических элементов, партерной гимнастики, хотя уже запоминают их. Для этого требуется время, поэтому педагогом рекомендуются дополнительные занятия дома.

5. Принцип соразмерности нагрузки. На протяжении всего года обучения особое внимание уделяется постановке корпуса, ног, положению рук и головы. Нагрузку в течение занятия следует распределять равномерно во всех блоках (упражнениях). Если существует необходимость увеличить количество упражнений какого-то блока, то последующие упражнения необходимо сократить, так как всякая перегрузка вредна: она приводит к расслаблению мышечной системы и связок, в результате чего возможны травмы.

Музыкальное оформление занятий. Все задания на занятиях выполняются под фортепианный аккомпанемент. Подбор музыкального материала осуществляется совместно с концертмейстером с учетом содержания занятий и возраста участников групп.

В подготовительных группах обычно придерживаются трех систем музыкального оформления:

1. Импровизационный аккомпанемент, когда концертмейстер выступает как композитор.

2. Аккомпанемент по нотному материалу, специально подобранному для занятий.

3. Аккомпанемент, объединяющий первый и второй принципы музыкального сопровождения занятия.

Музыкальное оформление опирается на основную задачу занятия - научить детей исполнять отдельные движения и их комбинации грамотно, по правилам, с точным соблюдением ритмического рисунка.

Работу над подбором музыкального материала педагог ведет вместе с концертмейстером заранее и тщательно. При подборе музыкальных произведений необходимо помнить о воспитании у детей музыкального вкуса.

Используемые методы подачи материала:

- словесные – рассказ теории или беседа;

- практические – отработка конкретных ритмических и танцевальных упражнений;

- наглядные – использование наглядного материала, видеоматериалов, личного примера педагога;

- игровые – упражнения, направленные на отработку хореографических умений и навыков, поданные в игре;

- использование образов - упражнения, направленные на отработку хореографических умений и навыков, в основе которых – пластическое создание образа;

- наблюдение и анализ – наблюдение за хореографическими постановками других коллективов.

2.5. Список литературы

Литература для педагога

Основная:

1. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей: Учеб. пособие. - СПб.: Издательство «Музыкальная палитра», 2004.

2. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий у детей 5-7 лет Пособие для музыкальных руководителей детских садов. - М.: Издательство «Гном и Д», 2002.

3. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. - М.: изд. «Музыка», 1972 год.

4. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Методическое пособие. - М.: изд. «Дрофа», 1998.

Дополнительная:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М., 2000.

2. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.

3. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - М.: Просвещение, 1991.

4. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. - М.: 1989.

5. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.

6. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - СПб, 2003.

7. Новиков С.Ю. Любимые праздники. - М.: АСТ - ПРЕСС СКД, 2003.

8. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.