

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей» г. Усинска
Усинск карса «Содтöd челядьöс велöдан шöрин»
муниципальной асшөрлуна учреждение содтöd велöдан шöрин

РАССМОТРЕНА
Методическим советом
Протокол №5 от 15.04.2022

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 4 от 20.04.2022



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАДО «ЦДОД» г. Усинска
Е.В. Камашева
Приказ № 20/2022 от 20 апреля 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Начальная подготовка по хореографии»

Возраст учащихся – 5-7 лет
Срок реализации – 3 года

Составитель:

Кручинкина Ольга Анатольевна,
педагог дополнительного образования

г. Усинск
2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начальная подготовка по хореографии» составлена в соответствии с:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норма СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

Актуальность программы:

Танцевать, это одно из любимейших занятий ребенка, переполненного энергией. В настоящее время очень много так называемых «гиперактивных» детей, которым необходимо найти выход энергии, в чем очень помогают занятия хореографией. Занятия по хореографии способствуют проявлению фантазии, творческих способностей, снятию психологических и мышечных зажимов. Поэтому этот вид творческой, подвижной деятельности очень популярен в современном мире.

Отличительные особенности программы

Данная программа позволяет решить широкий спектр задач физического, музыкально-ритмического и в целом психического развития детей посредством движения, музыки, образного мышления, по принципу игрового обучения. Программа включает в себя изучение двух направлений: партерная гимнастика и ритмика.

Адресат программы

Программа предназначена для занятий хореографией с учащимися 5-7 лет, не имеющими явных отклонений в физическом и интеллектуальном развитии, получившими разрешение врача на занятия хореографией.

Вид программы по уровню освоения

- стартовый.

Объем, срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

- групповые занятия (тренировочные);

- занятия по подгруппам (в количестве не менее пяти человек);
- сценические выступления.

Режим занятий

- 1-й год обучения- 3 раза в неделю по 2 часа.
- 2-й год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа.
- 3-й год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа.

Цель программы

Приобретение первоначальных знаний в области хореографии и навыков исполнительства.

Задачи программы

Образовательные:

- формирование навыков партерной гимнастики;
- формирование навыков в области ритмического движения.

Развивающие:

- формирование правильной осанки;
- развитие координации, образного мышления, музыкально-ритмических навыков.

Воспитательные:

- формирование интереса к танцевальному искусству;
- формирование умения взаимодействовать с педагогом и в коллективе.

Учебный план

№	Предмет	1-й год	2-й год	3-й год
1	Партерная гимнастика	72	72	72
2	Ритмика	144	144	144

1 год обучения

Задачи 1 года обучения:

Образовательные:

- изучение основ партерного экзерсиса.

Развивающие:

- развитие музыкальности, чувства ритма; координации;
- формирование умения работать по правилу и образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.

Воспитательные:

- формирование привычки к систематическим занятиям;
- воспитание личных морально-волевых качеств;
- приобщение к искусству хореографии.

Учебно - тематический план Предмет: «Партерная гимнастика»

№	Наименование раздела/темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Партерный экзерсис.	68	10	58
2.1	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	4	1	3
2.2	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава	6	1	5

2.3	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов	6	1	5
2.4	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	6	1	5
2.5	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника	8	1	7
2.6	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра	8	1	7
2.7	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов	6	1	5
2.8	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы	8	1	7
2.9	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	10	1	9
2.10	Упражнения на исправление осанки	6	1	5
3	Итоговое занятие.	2	-	2
	Итого:	72	11	61

Предмет: «Ритмика»

№	Наименование раздела/темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Музыкально-танцевальные игры.	22	4	18
2.1	Развитие памяти, абстрактного и образного мышления	10	2	8
2.2	Игры - упражнения на развитие внимания, реакцию, координацию, музыкальный слух.	12	2	10
3	Ориентация в пространстве.	22	4	18
3.1	Различные построения и перестроения.	12	2	10
3.2	Понятие «рисунок танца». Различные рисунки танца.	10	2	8
4	Музыкально-ритмические навыки.	22	4	16
4.1	Упражнения на развитие ритмического слуха.	12	2	10
4.2	Основы музыкальной грамоты.	10	2	8
5	Жесты и пластика.	22	4	18
5.1	Упражнения, танцевальные движения, связки на развитие двигательно-пластических, актерских навыков.	22	4	18
6	Пространственные положения и перемещения.	20	4	16
6.1	Различные позы, положения, имитация.	20	2	8
7	Танцевально - образное движение.	32	4	28
7.1	Танцевальные движения на основе различных образов, с использованием приема подражания.	32	4	28
8	Итоговое занятие.	2	-	2
	Итого:	144	25	119

Содержание программы 1 года обучения

Предмет: «Партерная гимнастика»

1. Вводное занятие.

Теория — 1 ч.

Введение в предмет. Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания.

Практика — 1 ч.

Уровень физической активности.

2. Партерный экзерсис.

Теория -10 ч.

Значение упражнений партерной гимнастики для общего физического развития.

Терминология. Методика выполнения упражнений.

Практика — 58 ч.

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;
- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.
- упражнения на исправление осанки.

3. Итоговое занятие.

Практика — 2ч.

Зачетное занятие.

Предмет: «Ритмика»

1. Вводное занятие.

Теория – 1ч.

Введение в предмет. Краткие анатомические сведения. Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания.

Практика – 1ч.

. Определение имеющихся музыкально-ритмических способностей

2. Музыкально-танцевальные игры на ориентацию в пространстве.

Теория – 4 ч.

Объяснение правил и приемов игры.

Практика – 18 ч.

- игра «Хоровод знакомство»
- игра «Рассыпуха»;
- игра «Паровозик»;
- игра «Гусеница»;
- игра «Магазин игрушек»;
- игра «Цветочек»;
- игра «Волшебный остров»;
- игра «Стоп- кадр»;
- игра «Разрешите пригласить».

3. Различные построения и перестроения.

Теория – 4 ч.

Специальная терминология. Теоретические сведения.

Практика – 18 ч.

- самостоятельное нахождение свободного места в зале;
- повороты вправо, влево;
- повороты на 90, 180, 360 градусов;

- становиться в круг;
- становиться в пары;
- строиться в колонну;
- строиться в шеренгу;
- перестраиваться из одной шеренги в две;
- перестраиваться из одной колонны в две;
- знакомство с понятием «рисунок танца»;
- понятие «линия танца»;
- простые рисунки танца: круг, цепочка, ручеек.

4. Музыкально-ритмические навыки.

Теория – 4 ч.

Специальная терминология. Теоретические сведения.

Практика – 18ч.

- знакомство с акцентуацией, определение музыкального пульса;
- понятие «ритмический рисунок»;
- понятие «темп»;
- простейшие виды хлопков;
- ритмы в различных метроритмических сочетаниях;
- упражнения с мячом;
- игра «Эхо» (повторение ритмического рисунка);
- звуки (шумовые, музыкальные, их различие, высокие, низкие);
- слушание музыки.

5. Жесты и пластика.

Теория – 4 ч.

Специальная терминология. Теоретические сведения.

Практика – 18 ч.

Жесты:

- поднять голову вверх (изобразить любование, мечтание, интерес);
- опустить голову вниз (изобразить огорчение, обиду, стыд, размышление, угрюмость, враждебность);
- втянуть голову в плечи (изобразить страх, обиду, неуверенность);
- кивать головой (изобразить соглашение, утверждение).

Пластика корпуса:

- склониться вперед (согнуться под тяжелым грузом, который лежит на спине);
- качание корпуса из стороны в сторону (качающееся дерево, образ неваляшки);
- качание корпуса вперед-назад (перетягивание каната, пилить дрова);
- «приглашение».

6. Пространственные положения и перемещения.

Теория – 4 ч.

Специальная терминология. Теоретические сведения.

Практика – 16 ч.

- основные направления в танцевальном зале;
- положение в паре «бок о бок»;
- положение лицом к партнеру;
- положение спиной к партнеру;
- положение лицом в круг, взявшись за руки;

- приближение к партнеру;
- удаление от партнера;

7. Танцевально - образное движение.

Теория – 4 ч.

Специальная терминология. Теоретические сведения.

Практика – 28 ч.

- положение прямых стоп, открытых, закрытых стоп (образ куклы, медведя, зайца);
- ходьба на полу пальцах, на пятках («хождение по лужам», «хождение по ниточке»);
- выведение ноги на носок, на пятку (демонстрация новых туфельек);
- различные выпады на ногу - положение вытянутых, согнутых колен (образ солдатика, образ дрожащего от страха зайца);
- различные виды приседаний;
- высокий бег (образ лошадки);
- легкий бег (образ летящей птички);
- марш (образ марширующих солдатиков);
- высокий шаг (образ цапли);
- «пружинка»;
- перенос тяжести тела с ноги на ногу (вытягивание репки из земли, перетягивание каната);
- «маятник»;
- прыжки на двух ногах (образ зайчика);
- приставной шаг;
- простые притопы;
- перескоки с ноги на ногу;

8. Итоговое занятие.

Практика – 2 ч.

Зачетное занятие.

Планируемые результаты 1 года обучения:

Метапредметные:

- умеют слышать педагога;
- умеют контактировать друг с другом и педагогом.

Предметные:

- владеют специальной терминологией в соответствии с изученным материалом;
- сформированы первоначальные навыки выполнения танцевально-образного движения; выполнения партерного экзерсиса;
- выполняют упражнения музыкально, ритмически верно.

Личностные:

- развита дисциплина;
- соблюдают правила поведения, выполняют требования педагога.

Формы аттестации/контроля

Примечание. В графе «Критерии оценивания»: В – высокий уровень освоения программы, С – средний уровень, Н – низкий уровень.

Сроки	Задачи	Содержание	Формы	Критерии оценивания
--------------	---------------	-------------------	--------------	----------------------------

Сентябрь	Уровень физической активности	Гибкость, подвижность суставов, танцевальный шаг, баллон.	Наблюдение	В соответствии и с листом наблюдения
Декабрь Май	Уровень теоретических знаний (специальных терминов)	Владение специальными терминами.	Зачет	В С Н
Декабрь Май	Уровень практических навыков	Владение навыками партерного экзерсиса, музыкально – ритмическими, навыками. Владение навыками танцевально-образного движения	Зачет	В С Н
Декабрь Май	Уровень самоконтроля	Организованность, самостоятельность, трудолюбие, Дисциплина.	Наблюдение	В соответствии и с листом наблюдения

Оценочные материалы

1. Лист наблюдения.
2. Протоколы зачетных занятий.

2 год обучения

Задачи 2 года обучения:

Образовательные:

- умение исполнять хореографические композиции, поставленные педагогом, в соответствии с программой обучения;

Развивающие:

- развитие точности, координации движений;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- развитие физических качеств (гибкость, правильная осанка, точность движений).

Воспитательные:

- формирование понимания причин успешного выступления;
- воспитание личных морально-волевых качеств (дисциплинированность, организованность).

**Учебно - тематический план
Предмет: «Партерная гимнастика»**

№	Наименование раздела/темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Партерный экзерсис.	48	10	38
2.1	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	4	1	3
2.2	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава	4	1	3
2.3	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов	4	1	3
2.4	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	4	1	3
2.5	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника	6	1	5

2.6	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра	6	1	5
2.7	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов	4	1	3
2.8	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы	6	1	5
2.9	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	6	1	5
2.10	Упражнения на исправление осанки	4	1	3
3	Акробатика.	20	2	18
3.1	Силовые упражнения.	10	1	9
3.2	Элементы акробатики.	10	1	9
4	Итоговое занятие.	2	-	2
	Итого:	72	11	61

Предмет: «Ритмика»

№	Наименование раздела/темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Музыкально-танцевальные игры.	20	4	16
2.1	Развитие памяти, абстрактного и образного мышления	10	2	8
2.2	Игры - упражнения на развитие внимания, реакцию, координацию, музыкальный слух.	10	2	8
3	Ориентация в пространстве.	20	4	16
3.1	Различные построения и перестроения.	10	2	8
3.2	Виды рисунка танца.	10	2	8
4	Музыкально-ритмические навыки.	20	4	16
4.1	Упражнения на развитие образного ритмического движения.	10	2	8
4.2	Элементы музыкальной грамоты.	10	2	8
5	Жесты и пластика.	30	4	26
5.1	Упражнения, танцевальные движения, связки на развитие двигательного-пластических, актерских навыков.	30	4	26
6	Пространственные положения и перемещения.	20	4	16
6.1	Различные позы, положения, имитация.	20	2	8
7	Танцевально - образное движение.	30	4	26
7.1	Танцевальные движения на основе различных образов, с использованием приема подражания.	30	4	26
8	Итоговое занятие.	2	-	2
	Итого:	144	25	119

Содержание программы

2 года обучения

Предмет: «Партерная гимнастика»

1. Вводное занятие.

Теория — 1 ч.

Введение в предмет. Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания.

Практика — 1 ч.

Уровень физической активности.

2. Партерный экзерсис.

Теория -10 ч.

Значение упражнений партерной гимнастики для общего физического развития.
Терминология. Методика выполнения упражнений.

Практика — 38 ч.

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;
- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.
- упражнения на исправление осанки.

3. Акробатика.

Теория – 2ч.

Значение физической силы при выполнении акробатических элементов. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика —18ч.

- упражнения на развитие силы и мышц рук, ног;
- упражнения на развитие мышц спины;
- кувырок вперед;
- кувырок назад;
- колесо.

4. Итоговое занятие.

Практика —2ч.

Зачетное занятие.

Предмет: «Ритмика»

1. Вводное занятие.

Теория – 1ч.

Краткие анатомические сведения. Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания.

Практика – 1ч.

Определение имеющихся музыкально-ритмических способностей.

2. Музыкально-танцевальные игры на ориентацию в пространстве, на развитие навыков импровизации.

Теория – 4 ч.

Объяснение правил и приемов игры.

Практика – 18 ч.

- игра «Хоровод - знакомство»;
- игра «Рассыпуха»;
- игра «Танец - ситуация»;
- игра «Встаньте в круг по...»;

- игра «Запрещенное движение»;
- игра «Большая прогулка»;
- игра «Лавата»;
- игра «Праздничный поезд»;
- игра «Стоп- кадр»;

3. Различные построения и перестроения.

Теория – 4 ч.

Специальная терминология. Теоретические сведения.

Практика – 18 ч.

- самостоятельное нахождение свободного места в зале;
- становиться в два круга;
- становиться в два концентрических круга двигающихся в разных направлениях;
- движение шеренгой;
- разворот шеренги;
- перестраиваться из одной шеренги в две, три, четыре;
- перестраиваться из одной колонны в две, три, четыре;
- повороты на 90, 180, 360 градусов;
- линейные рисунки танца: диагональ, «воротца», « дощечка», «крест»
- круговые рисунки танца: круг, два круга рядом, круг в круге, полукруг, «корзинка»,
- комбинированные рисунки танца: «звездочка», «змейка».

4. Музыкально-ритмические навыки.

Теория – 4 ч.

Специальная терминология. Теоретические сведения.

Практика – 16 ч.

- понятие «пауза»;
- понятие «темп»;
- хлопки в сочетании с притопами в различных метроритмических сочетаниях;
- упражнения с шумовыми инструментами;
- игра «Эхо» (повторение ритмического рисунка);
- музыкальные доли (сильные, слабые);
- длительности звуков;
- изображение музыкальных длительностей при помощи хлопков в ладоши;
- слушание музыки.

5. Жесты и пластика.

Теория – 4 ч.

Специальная терминология. Теоретические сведения.

Практика – 26 ч.

Жесты:

- склонить голову набок (изобразить заинтересованность, задумчивость);
- повороты головы из стороны в стороны (изобразить отрицание чего либо, не согласие, отказ);
- прямо держать голову на вытянутой шее вверх, в сторону, вперед (изобразить любопытство, желание казаться выше, прислушивание);
- держать голову прямо приподняв подбородок (изобразить открытость, гордость, высокомерие).

Пластика корпуса, плеч, рук:

- откинуться назад (отпрянуть от внезапного испуга);
- откинуться назад (радостная встреча с распахнутыми объятиями);
- откинуться назад (перетягивание каната);
- прямой, открытый корпус (бесстрашие, хорошее настроение);
- естественное положение плеч (покой, уравновешенность);
- поддевать плечом снизу вверх (поддразнивать, поддевать, подбадривать);
- пожимать плечами (недоумение, растерянность, непонимание);
- сутулая спина (тяжелый груз, старость, прятаться, стараться быть незамеченным);
- поднять вверх руки (радость, просить, молить, обращение к тому, что выше);
- вытянуть руки вперед (просить, стремиться, отстраняться, защищаться);
- завести руки за спину (спрятать, нежелание общаться).

6. Пространственные положения и перемещения.

Теория – 4 ч.

Специальная терминология. Теоретические сведения.

Практика – 16 ч.

- движение по кругу в парах, тройках;
- движение противход;
- отступать под напором противника;
- положение спиной в круг (круговая оборона);
- тянуть за собой партнера.

7. Танцевально - образное движение.

Теория – 4 ч.

Специальная терминология. Теоретические сведения.

Практика – 22 ч.

- хороводный шаг (прогуливающийся);
- приставной шаг с притопом;
- «тройной» притоп;
- притопы с разворотом стоп;
- качание из стороны в сторону с переносом центра тяжести (убаюкивание куклы, качание волн);
- приседания с выведением ноги на каблук;
- боковой галоп;
- подскоки;
- высокий шаг на полу пальцах (образ цапли);
- осторожный, крадущийся шаг (образ кошки);
- сочетание плавной, медленной «пружинки» с резкой, отрывистой;
- различные сочетания прыжков на двух ногах на месте и в продвижении, со сменой ракурса.

8. Итоговое занятие.

Практика – 2 ч.

Зачетное занятие.

Планируемые результаты 2 года обучения:

Метапредметные:

- умение взаимодействовать друг с другом при выполнении учебных задач.

Предметные:

- владеют специальной терминологией в соответствии с изученным материалом;
- сформированы навыки выполнения танцевально-образного движения;
- правильное выполнение партерного экзерсиса, элементов акробатики;
- правильное выполнение музыкально-ритмических упражнений.

Личностные:

- развиты коммуникативные качества, дисциплина;
- соблюдают правила поведения, выполняют требования педагога;

Формы аттестации/контроля

Примечание. В графе «Критерии оценивания»: В – высокий уровень освоения программы, С – средний уровень, Н – низкий уровень.

Сроки	Задачи	Содержание	Формы	Критерии оценивания
Сентябрь	Уровень физической активности.	Гибкость, подвижность суставов, танцевальный шаг, баллон.	Наблюдение.	В соответствии и с листом наблюдения
Декабрь Май	Уровень теоретических знаний (специальных терминов)	Владение специальными терминами.	Зачет	В С Н
Декабрь Май	Уровень практических навыков.	Владение навыками партерного экзерсиса, выполнение элементов акробатики. Владение навыками танцевально-образного движения, музыкально – ритмическими.	Зачет	В С Н
Декабрь Май	Уровень самоконтроля	Организованность, самостоятельность, трудолюбие, Дисциплина.	Наблюдение	В соответствии и с листом наблюдения

Оценочные материалы

1. Лист наблюдения.
2. Протоколы зачетных занятий.

3 год обучения

Задачи 3 года обучения:

Образовательные:

- формирование двигательных навыков;
- формирование музыкальных навыков.

Развивающие:

- развитие музыкальности, чувства ритма; координации;
- развитие физических качеств.

Воспитательные:

- воспитание восприятия музыки и движения;
- воспитание личных морально-волевых качеств.

Учебно - тематический план
Предмет: «Партерная гимнастика»

№	Наименование раздела/темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Партерный экзерсис.	48	10	38
2.1	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	4	1	3
2.2	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава	4	1	3
2.3	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов	4	1	3
2.4	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	4	1	3
2.5	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника	6	1	5
2.6	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра	6	1	5
2.7	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов	4	1	3
2.8	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы	6	1	5
2.9	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	6	1	5
2.10	Упражнения на исправление осанки	4	1	3
3	Акробатика.	20	2	18
3.1	Силовые упражнения.	10	1	9
3.2	Элементы акробатики.	10	1	9
4	Итоговое занятие.	2	-	2
Итого:		72	11	61

Предмет: «Ритмика»

№	Наименование раздела/темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Музыкально-танцевальные игры.	20	4	16
2.1	Развитие памяти, абстрактного и образного мышления	10	2	8
2.2	Игры - упражнения на развитие внимания, реакцию, координацию, музыкальный слух.	10	2	8
3	Ориентация в пространстве.	20	4	16
3.1	Различные построения и перестроения.	10	2	8
3.2	Переходы от рисунка танца к рисунку.	10	2	8
4	Музыкально-ритмические навыки.	20	4	16
4.1	Упражнения на развитие образного ритмического движения.	10	2	8
4.2	Элементы музыкальной грамоты.	10	2	8
5	Жесты и пластика.	30	4	26
5.1	Упражнения, танцевальные движения, связки на развитие двигательного-пластических, актерских навыков.	30	4	26
6	Пространственные положения и перемещения.	20	4	16
6.1	Различные позы, положения, имитация.	20	2	8
7	Танцевально - образное движение.	30	4	26
7.1	Танцевальные этюды, ритмические танцы.	30	4	26
8	Итоговое занятие.	2	-	2
Итого:		144	25	119

Содержание программы

3 года обучения

Предмет: «Партерная гимнастика»

3. Вводное занятие.

Теория — 1 ч.

Введение в предмет. Необходимость соблюдения правил поведения, техники безопасности, дисциплины на занятиях. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания.

Практика — 1 ч.

Уровень физической активности.

4. Партерный экзерсис.

Теория -10 ч.

Значение упражнений партерной гимнастики для общего физического развития. Терминология. Методика выполнения упражнений.

Практика — 38 ч.

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;
- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.
- упражнения на исправление осанки.

3. Акробатика.

Теория – 2ч.

Значение физической силы при выполнении акробатических элементов. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика —18ч.

- упражнения на развитие силы и мышц рук, ног;
- упражнения на развитие мышц спины;
- стойка на руках вдоль стены;
- стойка на голове;
- мостик из положения стоя;
- переворот через мостик.

4. Итоговое занятие.

Практика —2ч.

Зачетное занятие.

Предмет: «Ритмика»

1. Вводное занятие.

Теория – 1ч.

Краткие анатомические сведения. Необходимость соблюдения правил поведения,

техники безопасности, дисциплины на занятиях. Правила пожарной безопасности. Эвакуация в случае пожара из здания.

Практика – 1ч.

Определение имеющихся музыкально-ритмических способностей.

2. Музыкально-танцевальные игры на ориентацию в пространстве, на развитие навыков импровизации.

Теория – 4 ч.

Объяснение правил и приемов игры.

Практика – 16 ч.

- игра «Волшебный веселый бубен»;
- игра «Море волнуется»;
- игра «Ищем друг друга»;
- игра «Зеркало»;
- игра «Распутай веревочку»;
- игра «Сад»;
- игра «Достраивание фигур»;
- игра «Мячик-невидимка».

3. Различные построения и перестроения.

Теория – 4 ч.

Специальная терминология. Теоретические сведения.

Практика – 16 ч.

- становиться лицом в разные точки в танцевальном классе;
- перенос переднего плана в танцевальном классе в другую точку;
- понятие однопланового и многопланового рисунка;
- бег по кругу и ориентирам;
- перестроение «до»- за- «до»;
- повороты на 90, 180, 360 градусов;
- линейные рисунки танца: «улица», «гребень», «шен», «клин».
- круговые рисунки танца: «улитка», «восьмерка»;
- комбинированные рисунки танца: «карусель»,

Музыкально-ритмические навыки.

Теория – 4 ч.

Специальная терминология. Теоретические сведения.

Практика – 16 ч.

- музыкальный размер;
- понятие «такт» в музыке;
- понятие «затакт» в музыке;
- музыкальное предложение, фраза
- понятие «канон»;
- изображение музыкальных длительностей в движении;
- динамические оттенки;
- слушание музыки.

4. Жесты и пластика.

Теория – 4 ч.

Специальная терминология. Теоретические сведения.

Практика – 26 ч.

Жесты:

- ко лбу «kozyрьком» приставить ладонь;
- ко лбу приложить ладонь (задуматься, болит голова);
- ко рту «рупором» приставить ладонь (окликать присутствующего партнера, кричать в пространство);
- от себя повернуть ладони (отстраняться, защищаться)
- указательный палец прижать к губам («тихо»);
- поднять вверх руки (радость, просить, молить, обращение к тому, что выше);
- вытянуть руки вперед (просить, стремиться, отстраняться, защищаться);
- завести руки за спину (спрятать, нежелание общаться).

Пластика корпуса, плеч, рук:

- красить импровизированный забор;
- пускать волны через плечо;
- трогать невидимую стену;
- махнуть рукой «к себе» (призывать подойти ближе);
- махнуть рукой «от себя» (прогнать от себя, простаться);
- слегка стукнуть себя по лбу (вспомнить что-то, внезапно что-то придумать);
- потирать руки (предвкушать удовольствие, согреваться);
- ходить по полу, как по луже, по грязи, по горячему, раскалённому песку;
- идти, цепляясь за стену, как если бы вы шли по узкому карнизу или цеплялись за скалы над пропастью;
- оживление предметов.

5. Пространственные положения и перемещения.

Теория – 4 ч.

Специальная терминология. Теоретические сведения.

Практика – 16 ч.

- сужение и расширение круга, шеренги, колонн;
- перемещение круга из точки в точку;
- приемы многопланового танцевального рисунка.

7. Танцевально - образное движение.

Теория – 4 ч.

Специальная терминология. Теоретические сведения.

Практика – 26 ч.

- пластический этюд «Ежик»;
- пластический этюд «Большая стирка»;
- танец «Полька тройками»;
- танец «Тик-так»;
- танец «По секрету всему свету»;

8. Итоговое занятие.

Практика – 2 ч.

Зачетное занятие.

Планируемые результаты 3 года обучения:

Метапредметные:

- формирование понимания причин успешного выступления;

Предметные:

- владение специальной терминологией в соответствии с изученным материалом;
- сформированы навыки выполнения танцевально-образного движения;
- выполнение партерного экзерсиса, элементов акробатики;
- сформированы навыки согласованного движения.

Личностные:

- развиты коммуникативные качества, дисциплина;
- ориентация на понимание причин успеха в творческой деятельности.

Формы аттестации/контроля

Примечание. В графе «Критерии оценивания»: В – высокий уровень освоения программы, С – средний уровень, Н – низкий уровень.

Сроки	Задачи	Содержание	Формы	Критерии оценивания
Сентябрь	Уровень физической активности.	Гибкость, подвижность суставов, танцевальный шаг, баллон.	Наблюдение.	В соответствии с листом наблюдения
Декабрь Май	Уровень теоретических знаний (специальных терминов)	Владение специальными терминами.	Зачет	В С Н
Декабрь Май	Уровень практических навыков.	Владение навыками партерного экзерсиса, выполнение элементов акробатики. Владение навыками танцевально-образного движения, музыкально – ритмическими.	Зачет	В С Н
Декабрь Май	Уровень самоконтроля	Организованность, самостоятельность, трудолюбие, Дисциплина.	Наблюдение	В соответствии с листом наблюдения

Оценочные материалы

1. Лист наблюдения.
2. Протоколы зачетных занятий.

Методические материалы

Используемые в программе формы, методы, приемы и педагогические технологии:

- групповые занятия;
- выезды коллектива на конкурсы, фестивали.

Основные формы занятий:

Наиболее оптимальной формой является групповое занятие. Оно может быть различными по классификации:

- обучающее занятие
- тренировочное занятие
- развивающее занятие
- разминочное занятие

- зачетное занятие

На обучающем занятии главная задача – обучение. Поэтому на таких занятиях осваивается новый учебный материал, дается название упражнения, показ.

На тренировочном занятии совершенствуются умения и навыки овладения техникой изучаемого упражнения. Главным является многократное повторение упражнения, а также использование дополнительных методических приемов. Значительно сокращается время на объяснение и показ. Упражнения выполняются серийно-поточным методом с достаточно большой дозировкой.

На развивающем занятии развиваются конкретные качества, необходимые в хореографии.

На разминочном занятии главной задачей является размять, разогреть мышечно-связочный аппарат, подготовиться к выполнению основной работы.

На зачетном занятии оценивается освоенный материал. Задача педагога – не только определить конечную цель, но и отслеживать промежуточные результаты, благодаря которым можно вовремя заметить отклонения в результатах обучения.

Основная структура занятия.

Занятие по хореографии строится по классической схеме и имеет подготовительную, основную и заключительную части.

На подготовительную часть занятия отводится 10-15% общего времени. Включает в себя упражнения разогревающего, подготовительного характера.

На основную часть занятия отводится 80% общего времени. Включает в себя учебный материал по программе.

На заключительную часть занятия отводится 5-10% общего времени. Включает в себя упражнения на расслабление. Рефлексия.

Методы обучения.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ);
- практический (выполнение)
- аналитический (сравнения и обобщение);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов)
- индивидуальный (подход к каждому учащемуся, с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки)

Материально-техническая база для занятий хореографией

1. *Зал* подходящих размеров и с удовлетворительными санитарными условиями для занятий хореографией.

2. *Инвентарь и оборудование:*

- деревянный настил пола;
- гимнастические ковры;
- гимнастические маты;
- зеркальная стенка;
- фортепиано;
- специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся (спортивные купальники, трико, балетные тапочки, танцевальная обувь);

- сценические костюмы.

3. *Техническое оснащение занятий:*

- аудиоаппаратура;

- осветительная аппаратура.

Литература

1. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. М.: Айрис – пресс, 2000. – 8 с.
2. Горшкова Е. В. От жеста к танцу: Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5—7 лет творчества в танце: Пособие для музыкальных руководителей детских садов. — М.: Издательство «Гном и Д», 2002. — 120 с.
3. Образовательные программы по эстетическому воспитанию детей.– М.: 2000.– 304 с.
4. Пичуричкин С. Имидж творческого коллектива - 3-е изд., расш. и дораб. – М.: Издательский дом "Один из лучших", 2005. - 59 с.
5. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7 лет. Пособие для музыкальных руководителей ДОУ. — М.: Издательство «Гном и Д», 2004. — 144 с.

Приложение 1

Годовой календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Возраст учащихся	Дошкольники
Начало учебного года	10 сентября (с 01 по 09 сентября – комплектование учебных групп)
Продолжительность учебного года	36 недель
Сменность занятий	2 смена
Начало учебных занятий	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений по направленностям, с 08.00 часов
Окончание учебных занятий	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений по направленностям, до 20.00 часов
Продолжительность занятия и перерывов между ними	30 минут с перерывом 10 минут
Продолжительность занятия с использованием дистанционных технологий	10 минут
Промежуточная аттестация в переводных группах	Апрель
Окончание учебного года	31 мая