

Департамент образования Администрации города  
Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования - центр «Лик»



Рекомендована  
методическим советом  
МБУ ДО – центр «Лик»  
Протокол № 1 от 15 августа 2023г.

Утверждаю  
Приказ № 108 от 18 августа 2023г.  
Директор МБУ ДО - центр «Лик»  
Бетева Н.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
**ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА**

Возраст обучающихся: 5 - 8 лет  
Срок реализации: 2 года

Составитель:  
Турыгина Ирина Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2023

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Название программы          | Танцевальная ритмика   |
| Составитель программы       | Турыгина Ирина Сергеевна   |
| Вид программы               | модифицированная,  |
| Направленность деятельности | художественная   |
| Форма реализации программы  | Очная, групповая   |
| Срок реализации программы   | 2 года, 296 часов  |
| Возраст обучающихся         | 5 –8 лет   |
| Категория обучающихся       | Обучающиеся дошкольного и младшего школьного возраста  |
| Уровень освоения программы  | Стартовый  |
| Краткая аннотация программы | В результате обучения по программе обучающиеся познакомятся с миром танца, научатся естественно двигаться, разовьют чувство ритма, привьют любовь к музыке |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная ритмика» художественной направленности, модифицированная, разработана на основе программ по ритмике в различных школах искусств и танцевальных коллективах. (Программа Развитие ребенка средствами хореографий. Дворец молодежи 2006 г., Программа Ритмика для начальной и средней школы. М. 1997 г.)

Актуальность программы определена социальным заказом и базируется на основе анализа детского и родительского спроса на дополнительные образовательные услуги. Занятия ритмикой – это дополнительный резерв двигательной активности детей, источник здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения.

Настоящая программа занятий танцевальной ритмикой предполагает комплексный подход в обучении детей дошкольного возраста основам музыкальной грамоты, движению и танцу.

Направленность программы. Программа «Танцевальная ритмика» направлена на приобщение обучающихся к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание обучающихся, на приобретение основ исполнения ритмики партерной гимнастики, классического танца. Программа предусматривает гармоничное сочетание искусства и спорта, развивающие все группы мышц, реакцию и музыкальность, пластичность и самоконтроль.

Программа продолжительная, одноуровневая, по форме организации – коллектив

Отличительная особенность от вышеперечисленных программ в том, что программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

«Я хочу танцевать» — это желание ребенка есть главный девиз данной программы. И это желание будет решающим и определяющим при принятии ребенка в коллектив.

Программа отличается от программ Школ искусств тем, что обучение здесь доступно большему кругу детей и (нет профессионального отбора), значительно меньше объем изучаемого материала, ниже уровень требований к способностям и физическим данным обучающихся.

Программа адресована детям 5-7 лет без специальной подготовки, но увлекающихся танцами и желающими научиться красиво танцевать. Как правило, все начинается с ритмики и ритмических движений. На таких занятиях ребёнок не только научится красиво танцевать, двигаться, держать осанку, но и будет развиваться духовно. Ведь танец – это творчество, танец – это именно тот вид искусства, который поможет ребёнку раскрыться, показать окружающим, как он видит этот мир.

Занятия по данной программе способствуют удовлетворению потребности в регулярной физической нагрузке, удовлетворяют интерес к познанию мира танца, способствуют развитию эстетического и художественного вкуса. Учитывая возрастные особенности обучающихся, в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцевальная ритмика» учебный материал дается в интегрированной, игровой форме. На занятиях чередуются разные виды музыкально - ритмической деятельности: музыкально- ритмические игры, этюды, партерная гимнастика. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. Педагог проявляет

определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей

Необходимым условием для зачисления является наличие медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

Количество детей в группе 15-25 человек.

Цель программы: укрепление физического и психического здоровья, обучение начальным навыкам танцевального искусства, воспитание хореографической культуры, формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с предметом начальная хореография;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм.

Развивающие:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности;
- развитие навыков ориентировки в пространстве;
- развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;
- развитие выворотности ног;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- развитие танцевального шага.

Воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание стремления к двигательной активности;
- воспитание ответственности, упорства, силы воли;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- способствовать формированию личности инициативной, целеустремленной;
- воспитание коллективизма.

Срок реализации программы 2 года

Продолжительность одного занятия 30 минут. 2 раза в неделю по 2 часа, с перерывом между занятиями 10 минут.

| Год обучения   | Кол-во часов | Уровень   | Отличительные особенности уровня  |
|----------------|--------------|-----------|---|
| 1 год обучения | 144          | Стартовый | Дает возможность обучающимся попробовать себя в танцевальном искусстве, знакомит с основными понятиями, терминами и определениями в данной предметной области |

|                |     |           |   |
|----------------|-----|-----------|---|
| 2 год обучения | 144 | Стартовый | В результате обучения по программе обучающиеся познакомятся с миром танца, научатся естественно двигаться, у них будет развито чувство ритма, любовь к музыке и танцу |
| Итого:         | 288 |           |   |

Распределение количества часов:

I год обучения – 144 часа (4 часа \*36 недель)

II год обучения – 144 часа (4 часа \* 36 недель)

Форма обучения: очно, дистанционно (при необходимости).

Форма проведения занятий: групповая, индивидуально-групповая, очно-заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий: учебное занятие, открытое занятие, беседа.

Основная задача первого года обучения – дать обучающимся первоначальную хореографическую подготовку. На занятии сочетаются все виды деятельности: разминка, слушание и анализ музыки, элементы партерной гимнастики и классического танца, элементы народного танца, элементы историко-бытового и современного танца, упражнения на ориентировку в пространстве, разучивание танцев. Параллельное изучение сразу двух-трех танцев разнообразит занятие, переключает внимание и повышает интерес обучающихся, приводит к более быстрому «растанцовыванию» обучающихся.

Основная задача второго года обучения – дать обучающимся возможность более глубокого изучения танцевального искусства, углубиться и развить навыки и умения, полученные ранее.

Количество обучающихся в группе по годам обучения:

1-й год – 20-25чел,

2-ой год - 15-25 чел.

## СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа - 144 часа в год.

| №            | Название раздела, темы                       | Количество часов |            |              | Формы аттестации/<br>контроля              |
|--------------|--|------------------|------------|--------------|--|
|              |  | Всего            | Тео<br>рия | Практ<br>ика |  |
| 1            | Вводное организационное занятие              | 2                | 1          | 1            | беседа                                     |
| 2            | Танцевальная азбука                          | 12               | 2          | 10           | беседа                                     |
| 3            | Разминка по кругу                            | 18               | 2          | 16           | наблюдение, беседа,<br>открытое<br>занятие |
| 4            | Разминка на середине                         | 18               | 2          | 16           | наблюдение, беседа,<br>открытое<br>занятие |
| 5            | Партерная гимнастика                         | 18               | 2          | 16           | наблюдение, беседа,<br>открытое<br>занятие |
| 6            | Разучивание элементов<br>классического танца | 10               | 2          | 8            | наблюдение, беседа,<br>открытое<br>занятие |
| 7            | Разучивание элементов народного<br>танца     | 10               | 2          | 8            | наблюдение, беседа,<br>открытое<br>занятие |
| 8            | Игры на развития воображения,<br>мышления.   | 14               | 1          | 13           | наблюдение, беседа                         |
| 9            | Разучивание танцевальных этюдов              | 19               | 1          | 18           | концерт, конкурс                           |
| 10           | Работа над танцевальным<br>репертуаром       | 20               | 2          | 18           | концерт. конкурс                           |
| 11           | Виды и жанры хореографии                     | 3                | 1          | 2            | беседа, опрос                              |
| <b>Итого</b> |  | <b>144</b>       | <b>18</b>  | <b>126</b>   |  |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1 год обучения

#### **Тема 1. Вводное организационное занятие.**

Теория: Знакомство с обучающимися. Беседа на тему роль ритмики в нашей жизни. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Взаимоотношение «педагог – обучающийся», отношение между детьми. Инструктаж по технике безопасности. Порядок проведения занятия.

Практика: Расстановка детей в танцевальном классе. Разучивание поклона. Первичная диагностика.

#### **Тема 2. Танцевальная азбука.**

Теория: Просмотр видео материалов о великих танцорах и разных танцевальных направлениях. Знакомство обучающихся с начальными понятиями танцевальной

музыкальной азбуки (ритм, такт, музыкальная фраза). Прослушивание музыкальных произведений.

Практика:

- постановка корпуса;  
- знакомства с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция, шахматный порядок.

- построение и передвижение в танцевальном зале.

- точки в танцевальном зале

- прохлопывание музыкальных отрезков произведения.

- упражнения на выдерживание дистанции: в кругу, в колонне, шеренге. Равнение в колонне, шеренге.

**Тема 3. Разминка по кругу.**

Теория: правила выполнения упражнений, наглядный показ упражнений, корректировка.

Практика:

- танцевальные шаги (легкий с носка), шаг на полупальцах, шаг с подскоком, шаг марша, шаг перекат, приставной шаг;

- подскоки, галоп, перескоки, бег, шоссе, хлопки;

- наклоны корпуса.

- бег со сменой направления, бег и шаг с высоким подниманием колена, шаг в полуприсяде

**Тема 4. Разминка на середине зала (аэробика).**

Теория: правила выполнения упражнений, наглядный показ упражнений, корректировка.

Практика:

- прыжки (поджатый, разножка, соте);

- повороты, наклоны головы;

- подъем, вращение плечами, руками;

- повороты, наклоны, вращение корпусом и диафрагмой;

- разминка бедер, ног, стоп;

**Тема 5. Партерная гимнастика**

Теория: правила выполнения упражнений, наглядный показ упражнений, корректировка.

Практика:

- упражнения для стопы (сокращение и вытягивание стопы в положения VI и I позиций ног);

- упражнения – поднятие ног вперед, в сторону, лежа на спине;

- наклоны корпуса вперед, лежа на полу;

- упражнения: лягушка, коробочка, лодочка лежа на животе;

- упражнение для мышц живота (стоя на коленях отклоняться назад);

- упражнения для гибкости (наклоны корпуса в стороны, назад);

- растяжки.

**Тема 6. Разучивание элементов классического танца**

Теория: Элементарные сведения о классическом танце. Понятие об экзерсисе. Понятие Пор де бра. Основные позиции рук, ног. Наглядный показ упражнений.

Практика:

- позиции ног

- позиции рук

- пордебра

- релеве

### **Тема 7. Разучивание элементов народного танца.**

Теория: беседа на тему: «Русский танцевальный фольклор». Прослушивание музыки, показ и объяснение танцевальных элементов, пояснение, корректировка.

Практика:

- позиции и положения ног,
- положения и позиции рук,
- переменный ход, хороводный шаг
- ковырялочка
- гармошка

### **Тема 8. Игры на развития воображения, мышления.**

Теория: Объяснение правил исполнения упражнения, правила игры

Практика: «Мамины помощницы» (стирка, печем пирожки), «День, день, заходите в магазин...», «Море волнуется раз...», «Иголка и нитка».

### **Тема 9. Разучивания танцевальных этюдов.**

Теория: Анализ музыкального образа. Беседа о жанре музыки. Объяснение и показ танцевальных элементов, корректировка, пояснения.

Практика:

- танцевальные этюды на развитие внимания и пластики;
- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов.

### **Тема 10. Работа над танцевальным репертуаром.**

Теория: Объяснение и показ танцевальных элементов, корректировка, пояснения.

Практика: Отработка танцевальных номеров: повторение танцевальных элементов, связок, движение в танце.

### **Тема 11. Виды и жанры хореографии**

Теория: Беседа «Виды и жанры хореографии».

Практика: посещение театра Оперы и балета.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная ритмика» у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

**Предметные**

- знать названия основных танцевальных движений и элементов;
- знать терминологию партерного экзерсиса;
- знать комбинации, рисунки, перестроения, хореографические композиции на базе простейших танцевальных движений.

**Личностного самосовершенствования.**

- различать танцевальные жанры, их специфические особенности;
- воспринимать танцевальную музыку;
- координировать движения рук, ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды.

**Метапредметные**

- Уметь ориентироваться в пространстве;
- Понимать культуру поведения и общения;
- Обладать грамотным исполнением программных движений;

2 год обучения  
**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа– 152 часа в год.

| №            | Название раздела, темы                    | Количество часов |             |              | Формы аттестации/контроля                  |
|--------------|---|------------------|-------------|--------------|--|
|              |   | Всего            | Тео-<br>рия | Практ<br>ика |  |
| 1            | Вводное организационное занятие           | 2                | 1           | 1            | беседа                                     |
| 2            | Танцевальная азбука                       | 12               | 2           | 10           | беседа                                     |
| 3            | Разминка по кругу                         | 18               | 2           | 16           | наблюдение, беседа,<br>открытое<br>занятие |
| 4            | Разминка на середине                      | 18               | 2           | 16           | наблюдение, беседа,<br>открытое<br>занятие |
| 5            | Партерная гимнастика                      | 18               | 2           | 16           | наблюдение, беседа,<br>открытое<br>занятие |
| 6            | Разучивание элементов классического танца | 10               | 2           | 8            | наблюдение, беседа,<br>открытое<br>занятие |
| 7            | Разучивание элементов народного танца     | 10               | 2           | 8            | наблюдение, беседа,<br>открытое<br>занятие |
| 8            | Игры на развития воображения, мышления.   | 14               | 1           | 13           | наблюдение, беседа                         |
| 9            | Разучивание танцевальных этюдов           | 19               | 1           | 18           | концерт, конкурс                           |
| 10           | Работа над танцевальным репертуаром       | 20               | 2           | 18           | концерт, конкурс                           |
| 11           | Виды и жанры хореографии                  | 3                | 1           | 2            | Беседа концерт,<br>конкурс                 |
| <b>Итого</b> |   | <b>144</b>       | <b>18</b>   | <b>126</b>   |  |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 2 год обучения

#### **Тема 1. Вводное организационное занятие.**

Теория: Приветствие с обучающимися. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Взаимоотношение «педагог – обучающийся», отношение между детьми. Инструктаж по технике безопасности. Порядок проведения занятия. Беседа на тему: «Аплодисменты на занятии и концерте».

Практика: Расстановка детей в классе. Разучивание поклона. Повторение материала прошлого года обучения.

#### **Тема 2. Танцевальная азбука.**

Теория: Рассказ-беседа об элементах музыкальной грамоты. Прослушивание музыкальных произведений.

Практика:

- определение характера музыки (веселый, грустный), темпа
- жанров музыки (марш, танец, песня), музыкальный размер,
- построение и передвижение в танцевальном зале.
- точки в танцевальном зале
- прохлопывание музыкальных отрезков произведения.
- постановка корпуса.

### **Тема 3. Разминка по кругу.**

Теория: правила выполнения упражнений, наглядный показ упражнений, корректировка.

#### Практика:

- танцевальные шаги (легкий с носка), шаг на полупальцах, шаг с подскоком, шаг марша, шаг пережат, приставной шаг;
- подскоки, галоп, перескоки, бег, шоссе, хлопки, иголочка;
- наклоны корпуса.
- бег со сменой направления, бег и шаг с высоким подниманием колена, шаг в полуприсяде;
- бег со сменой темпа (1-4)
- танцевальный элемент «лодочка в парах»

### **Тема 4. Разминка на середине зала (аэробика).**

Теория: правила выполнения упражнений, наглядный показ упражнений, корректировка.

#### Практика:

- прыжки (поджатый, разножка, соте);
- повороты, наклоны головы;
- подъем, вращение плечами, руками;
- повороты, наклоны, вращение корпусом и диафрагмой;
- разминка бедер, ног, стоп;
- сложно координационные движения;
- подготовка к поворотам (удержание точки).

### **Тема 5. Партерная гимнастика**

Теория: правила выполнения упражнений, наглядный показ упражнений, корректировка.

#### Практическая работа:

- упражнения для стопы (солнышко, положения сидя на подъёме);
- упражнения – поднимание ног вперед, в сторону, лежа на спине;
- наклоны корпуса вперед, лежа на полу;
- стойка на лопатках
- упражнения: лягушка, коробочка, лодочка лежа на животе;
- упражнение для мышц живота (солдатик, неваляшка);
- упражнения для гибкости (наклоны корпуса в стороны, назад);
- мостик;
- растяжки.

### **Тема 6. Разучивание элементов классического танца**

Теория: Элементарные сведения о классическом танце. Понятие об экзерсисе. Понятие Пор де бра. Основные позиции рук, ног. Наглядный показ упражнений.

#### Практика:

- позиции ног
- позиции рук
- пордебра
- релеве
- деми плие по 6 позиции
- пассе по 6 позиции

### **Тема 7. Разучивание элементов народного танца.**

Теория: беседа на тему «Русский танцевальный фольклор, обряды».

Прослушивание музыки, показ и объяснение танцевальных элементов, пояснение, корректировка.

Практика:

- позиции и положения ног,
- положения и позиции рук,
- переменный ход, хороводный шаг
- ковырялочка
- гармошка
- притопы (одинарные, двойные, тройные)
- хлопушка

### **Тема 8. Игры на развития воображения, мышления.**

Теория: Объяснение правил исполнения упражнения, правила игры

Практика: «Заводные игрушки», «Путаница», «Топаем-хлопаем», «Паровозик»

### **Тема 9. Разучивания танцевальных этюдов.**

Теория: Характер движений, манера исполнения. Объяснение правильного исполнения. Анализ музыкального образа. Объяснение и показ танцевальных элементов, корректировка, пояснения.

Практика:

- танцевальные этюды на развитие внимания и пластики
- сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении;
- слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов;
- отгадывание музыкальных загадок.

### **Тема 10. Работа над танцевальным репертуаром**

Теория: Объяснение и показ танцевальных элементов, корректировка, пояснения.

Практика: Отработка танцевальных номеров: повторение танцевальных элементов, связок, движение в танце.

### **Тема 10. Виды и жанры хореографии**

Теория: Беседа «Виды и жанры хореографии».

Практика: посещение театра Оперы и балета.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная ритмика» за 2 год обучения у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

Предметные

- знать названия основных танцевальных движений и элементов;
- знать терминологию партерного экзерсиса;

- знать комбинации, рисунки, перестроения, хореографические композиции на базе простейших танцевальных движений;
- начало и конец музыкального вступления;
- названия танцевальных элементов и движений;

Личностного самосовершенствования.

- различать танцевальные жанры, их специфические особенности;
- воспринимать танцевальную музыку;
- координировать движения рук, ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе;
- оценивать выразительность исполнения;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды.

Метапредметные

- Уметь ориентироваться в пространстве;
- Понимать культуру поведения и общения;
- Обладать грамотным исполнением программных движений;
- Уметь работать в коллективе;
- Уметь правильно исполнять основные элементы упражнений;
- Уметь исполнение движения в парах, в группах.

### **Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы**

#### **Формы аттестация/ контроля обучающихся и оценочные материалы**

- первичная диагностика: выполнение контрольных заданий.
- промежуточная аттестация – в конце каждого полугодия (зачет по темам)
- итоговая аттестация – по результатам освоения программы (отчетный концерт зачет по темам)

Формы проведения аттестации:

Для отслеживания и контроля результатов обучения проводятся:

- открытые занятия, на которых обучающиеся показывают свои знания, умения, способности;
- по пройденным темам проводится опрос, тестирование, контрольное задание.
- отчетные концерты, который проходит в конце учебного года, где обучающиеся показывают все чему они научились за этот год, через танцы разных стилей и направлений.

Механизм выявления образовательных результатов.

Критерии оценки результатов программы (Приложение 1)

Образовательные результаты фиксируются способом «педагогическое наблюдение», тестирование.

Достижение поставленных воспитательных и развивающих задач выявляется наблюдением и фиксацией проявлений обучающихся в коллективе. Дисциплина, опоздание, культура поведения, форма одежды

Подведение итогов реализации программы проходит с использованием публичной формы презентации: открытое занятие.

Выявление талантливых или проявивших выдающиеся способности обучающихся проводится путем наблюдения. И рекомендуются к поступлению в школы искусств и не только.

Условия реализации программы:

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы необходимо:

Материально техническое обеспечение:

|   |                      |       |
|---|----------------------|-------|
| 1 | Зеркала              | 7 шт  |
| 2 | Коврик для растяжки  | 25 шт |
| 3 | Кирпичи для растяжки | 25шт  |
| 4 | Музыкальный центр    | 1 шт  |
| 5 | Планшет с записями   | 1 шт  |

Информационное обеспечение:

**Методические обеспечение, материалы:** наглядное пособие по хореографии (схемы выполнения упражнений, информационные карточки, видеоматериал (видео-ресурс приложение 2)).

Требования к одежде: форма для занятий - гимнастический купальник, танцевальная юбка, носки, балетки.

Концертные костюмы и обувь.

Дополнительное оборудование, обеспечиваемое родителями

1. Гимнастические коврики.

2. Форма для занятий (гимнастический купальник, шорты (велосипедки), танцевальная юбка, носки), балетки.

3. Концертные костюмы и обувь.

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует(ют) педагог(и) дополнительного образования с соответствующим уровнем образования и квалификации. (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых») и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

## Список литературы

### Нормативные документы:

1. Федеральный закон РФ от 29.12. 2012 г. №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 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" (рзд. VI Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)
4. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03 2022 г. № 678-р);
5. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г.№ 996-р);
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.02.2022г. № 195-Д «О независимой оценке качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ»;
10. Устав МБУ ДО - центр «Лик».
11. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБУ ДО - центр «Лик»;
12. Положение о формах, периодичности и порядке контроля и аттестации обучающихся МБУ ДО - центр «Лик».
13. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 01.11.2021г №934-Д ( в соответствии с п.3.6 приказа Министерства

Просвещения РФ от 03.09.2019г.№ 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»).

#### **Литература для педагога:**

1. Базарова Н.П. Азбука классического танца. С/П; М. 2006 г.
2. Боголюбская М.С. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания. М. 1986 г.
3. Дневник по педагогической практике Акуловой А.Н. 2007 г.
4. Программа Развитие ребенка средствами хореографий. Дворец молодежи 2006 г
5. Программа Ритмика для начальной и средней школы. М. 1997 г.
6. Словарь терминов все о балете. Екатеринбург 2005 г.

#### **Литература для обучающихся:**

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» - СПб: «Планета музыки», 2010
2. Александрова Н. «Танцы. Мини-энциклопедия для детей» - ВHV 2018г.

#### **Интернет ресурсы**

1. Сайт видео-курсов педагогов URL: <https://dancehelp.ru/> [ Интернет ресурс]

#### **Рабочая программа ДООП «Танцевальная ритмика»**

Особенности организуемого образовательного и воспитательного процесса на 2023-24 учебный год.

1. Виды, формы и содержание деятельности на 2023-24 учебный год.
2. Планируемые результаты и формы демонстрации в 2023-24 учебном году.

#### **Календарно-учебный график**

**реализации дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Танцевальная ритмика»  
на 2023 - 2024 учебный год.**

| Месяц    | Число | Форма занятия | Количество часов по расписанию | Тема занятия                              | Форма контроля          |
|----------|-------|---------------|--------------------------------|---|-------------------------|
| Сентябрь | 1     | Групповое     | 2                              | Организационное работа. Инструктаж по ТБ. | Опрос                   |
|          | 2     | Групповое     | 2                              | Танцевальная азбука                       | Практические упражнения |

|         |   |           |   |   |                         |
|---------|---|-----------|---|---|-------------------------|
|         | 3 | Групповое | 2 | Разминка по кругу                         | Практические упражнения |
|         | 4 | Групповое | 2 | Разучивание элементов народного танца     | Практические упражнения |
|         | 5 | Групповое | 2 | Танцевальная азбука                       | Практические упражнения |
|         | 6 | Групповое | 2 | Разучивание элементов классического танца | Практические упражнения |
|         | 7 | Групповое | 2 | Игры на развития воображения, мышления.   | Практические упражнения |
|         | 8 | Групповое | 2 | Разучивание элементов классического танца | Практические упражнения |
| Октябрь | 1 | Групповое | 2 | Разучивание элементов народного танца     | Практические упражнения |
|         | 2 | Групповое | 2 | Игры на развития воображения, мышления.   | Практические упражнения |
|         | 3 | Групповое | 2 | Танцевальная азбука                       | Практические упражнения |
|         | 4 | Групповое | 2 | Разминка по кругу                         | Практические упражнения |
|         | 5 | Групповое | 2 | Разучивание элементов народного танца     | Практические упражнения |
|         | 6 | Групповое | 2 | Работа над танцевальным репертуаром       | Практические упражнения |
|         | 7 | Групповое | 2 | Виды и жанры хореографии                  | Практические упражнения |
|         | 8 | Групповое | 2 | Партерная гимнастика                      | Практические упражнения |
| Ноябрь  | 1 | Групповое | 2 | Виды и жанры хореографии                  | Практические упражнения |
|         | 2 | Групповое | 2 | Работа над                                | Практические            |

|         |   |           |                          |   |                         |
|---------|---|-----------|--------------------------|---|-------------------------|
|         |   |           | танцевальным репертуаром | упражнения                                |                         |
|         | 3 | Групповое | 2                        | Игры на развития воображения, мышления.   | Практические упражнения |
|         | 4 | Групповое | 2                        | Партерная гимнастика                      | Практические упражнения |
|         | 5 | Групповое | 2                        | Разучивание элементов народного танца     | Практические упражнения |
|         | 6 | Групповое | 2                        | Танцевальная азбука                       | Практические упражнения |
|         | 7 | Групповое | 2                        | Разминка по кругу                         | Практические упражнения |
|         | 8 | Групповое | 2                        | Работа над танцевальным репертуаром       | Практические упражнения |
| Декабрь | 1 | Групповое | 2                        | Игры на развития воображения, мышления.   | Практические упражнения |
|         | 2 | Групповое | 2                        | Разминка по кругу                         | Практические упражнения |
|         | 3 | Групповое | 2                        | Разучивание элементов классического танца | Практические упражнения |
|         | 4 | Групповое | 2                        |   | Практические упражнения |
|         | 5 | Групповое | 2                        | Разучивание элементов народного танца     | Практические упражнения |
|         | 6 | Групповое | 2                        | Танцевальная азбука                       | Практические упражнения |
|         | 7 | Групповое | 2                        | Разминка по кругу                         | Практические упражнения |
|         | 8 | Групповое | 2                        | Партерная гимнастика                      | Практические упражнения |
| Январь  | 1 | Групповое | 2                        | Игры на развития                          | Практические            |

|         |   |           |   |  |                         |
|---------|---|-----------|---|--|-------------------------|
|         |   |           |   | воображения,<br>мышления.                  | упражнения              |
|         | 2 | Групповое | 2 | Партерная гимнастика                       | Практические упражнения |
|         | 3 | Групповое | 2 | Танцевальная азбука                        | Практические упражнения |
|         | 4 | Групповое | 2 | Разминка по кругу                          | Практические упражнения |
|         | 5 | Групповое | 2 | Партерная гимнастика                       | Практические упражнения |
|         | 6 | Групповое | 2 | Разминка по кругу                          | Практические упражнения |
|         | 7 | Групповое | 2 | Разучивание элементов классического танца  | Практические упражнения |
|         | 8 | Групповое | 2 | Танцевальная азбука                        | Практические упражнения |
| Февраль | 1 | Групповое | 2 | Разминка по кругу                          | Практические упражнения |
|         | 2 | Групповое | 2 | Партерная гимнастика                       | Практические упражнения |
|         | 3 | Групповое | 2 | Разучивание элементов классического танца  | Практические упражнения |
|         | 4 | Групповое | 2 | Игры на развития воображения,<br>мышления. | Практические упражнения |
|         | 5 | Групповое | 2 | Танцевальная азбука                        | Практические упражнения |
|         | 6 | Групповое | 2 | Разминка по кругу                          | Практические упражнения |
|         | 7 | Групповое | 2 | Партерная гимнастика                       | Практические упражнения |
|         | 8 | Групповое | 2 | Партерная гимнастика                       | Практические упражнения |

|        |   |           |   |   |                         |
|--------|---|-----------|---|---|-------------------------|
| Март   | 1 | Групповое | 2 | Разминка по кругу                         | Практические упражнения |
|        | 2 | Групповое | 2 | Игры на развития воображения, мышления.   | Практические упражнения |
|        | 3 | Групповое | 2 | Разучивание элементов народного танца     | Практические упражнения |
|        | 4 | Групповое | 2 | Разминка по кругу                         | Практические упражнения |
|        | 5 | Групповое | 2 | Партерная гимнастика                      | Практические упражнения |
|        | 6 | Групповое | 2 | Разучивание элементов классического танца | Практические упражнения |
|        | 7 | Групповое | 2 | Танцевальная азбука                       | Практические упражнения |
|        | 8 | Групповое | 2 | Игры на развития воображения, мышления.   | Практические упражнения |
| Апрель | 1 | Групповое | 2 | Работа над танцевальным репертуаром       | Практические упражнения |
|        | 2 | Групповое | 2 | Партерная гимнастика                      | Практические упражнения |
|        | 3 | Групповое | 2 | Разминка по кругу                         | Практические упражнения |
|        | 4 | Групповое | 2 | Виды и жанры хореографии                  | Практические упражнения |
|        | 5 | Групповое | 2 | Игры на развития воображения, мышления.   | Практические упражнения |
|        | 6 | Групповое | 2 | Танцевальная азбука                       | Практические упражнения |
|        | 7 | Групповое | 2 | Разминка по кругу                         | Практические упражнения |

|     |   |           |   |   |                         |
|-----|---|-----------|---|---|-------------------------|
|     | 8 | Групповое | 2 | Виды и жанры хореографии                  | Практические упражнения |
| Май | 1 | Групповое | 2 | Разучивание элементов классического танца | Практические упражнения |
|     | 2 | Групповое | 2 | Танцевальная азбука                       | Практические упражнения |
|     | 3 | Групповое | 2 | Разминка по кругу                         | Практические упражнения |
|     | 4 | Групповое | 2 | Игры на развития воображения, мышления.   | Практические упражнения |
|     | 5 | Групповое | 2 | Разминка по кругу                         | Практические упражнения |
|     | 6 | Групповое | 2 | Партерная гимнастика                      | Практические упражнения |
|     | 7 | Групповое | 2 | Танцевальная азбука                       | Практические упражнения |
|     | 8 | Групповое | 2 | Разучивание элементов классического танца | Практические упражнения |

**Протокол итогов аттестации обучающихся**

**Форма 1**

ДООП \_\_\_\_\_  
 Год обучения \_\_\_\_\_ Группа № \_\_\_\_\_ Возраст обучающихся \_\_\_\_\_

| Ф.И обучающегося | Предметные результаты    |                                   |                            |                        | Метапредметные результаты |                |                 |                |                               | Личностные результаты  |                |               |                            |                |
|------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------------------|------------------------|---------------------------|----------------|-----------------|----------------|-------------------------------|------------------------|----------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                  | Теоретическая подготовка | Предметно-практическая подготовка | Ценностно-смысловые навыки | Коммуникативные навыки | Учебно-познавательные     | Информационные | Коммуникативные | Функциональные | Уровень и динамика достижений | Организационно-волевые | Ориентационные | Поведенческие | Функциональная грамотность | Инициативность |
| Иванов Петя      |                          |                                   |                            |                        |                           |                |                 |                |                               |                        |                |               |                            |                |
| Петров Саша      |                          |                                   |                            |                        |                           |                |                 |                |                               |                        |                |               |                            |                |

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ обучающихся, \_\_\_\_\_% от общего количества обучающихся.

Из них по результатам аттестации показали:

Предметные результаты

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_% от общего количества обучающихся  
 средний уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_% от общего количества обучающихся  
 низкий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_% от общего количества обучающихся

Метапредметные результаты

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_% от общего количества обучающихся  
 средний уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_% от общего количества обучающихся  
 низкий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_% от общего количества обучающихся

Личностные результаты

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_% от общего количества обучающихся  
 средний уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_% от общего количества обучающихся  
 низкий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_% от общего количества обучающихся

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Ф.И.О.

Подпись

**Оценочные материалы.**

**Комплекс диагностических упражнений.**

**Цель:** определить уровень развития необходимых физических качеств.

**1. Гибкость:**

«Складка2»: И.П. – сидя на полу, вытянуть ноги вперёд, руками скользить по ногам, будто намазывая масло на хлеб, полностью прижаться к ногам, удержать 3 счёта.

«Улитка» – наклон назад: И.П. – стоя на коленях, руки на поясе, сделать максимальный наклон назад.

- Осанка

- Балетный шаг.

- Выполнить у станка **I позицию**, сделать плие и максимально развести колени в стороны.

- Выворотность: выполнить «Бабочку», «Лягушку» (лёжа на животе) и встать в I позицию. Из трёх оценок выводится средний балл.

**2. Прыжки (наличие толчка):** И.П. – руки на поясе, стойка по 6-й позиции.

Выполнить 4 прыжков с прямыми ногами. Оценивается лёгкость, чистота и высота исполнения.

Приседы: И.П. – руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 4 раз, вытягивая руки вперёд.

Прыжки на скакалке – 4 раз.

**3. Музыкально-ритмическая координация (элементы игровой технологии):**

- игра «**Повтори за мной**» – воспроизведение ритмического рисунка в хлопках под музыкальное сопровождение, методом включённого наблюдения оценивается правильность и чёткость исполнения:

высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

средний – допускает 2-3 ошибки;

низкий – неверно воспроизводит ритмический рисунок.

**3. Основы акробатики и партерной гимнастики:**

- «Бабочка» (И.П. – сидя на полу, разведение согнутых в коленях ног до пола);

- поперечный шпагат (максимальное разведение прямых ног по одной линии – 180 градусов).

- кувырок вперёд, назад и в сторону;

- «Кольцо» (лёжа на полу, согнуть ноги и коснуться стопами головы);

- «Берёзка» – стойка на лопатках.

**4. Комплекс ОФП:**

- пресс – 5 раз (в парах);

- сила спины – 5 раз (в парах);

- касание прямыми ногами за головой – 7 раз (в парах);

- «Поплавок» удержание ног в вися на шведской стенке 10 счётов (согнутые ноги подтянуты

к подбородку);

- «Планка» – удержание 10 секунд;

- «Выкруты» плеч (скакалка сложена вдвое);

- прыжки на скакалке с прямыми ногами – 20 раз (без остановки).

5. **Концертная деятельность:** исполнение показательных номеров на открытом занятии для родителей («Майский концерт»).
6. **Уровень развития творческих способностей:**  
**Методика «Свободное движение».**  
передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма);  
передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания.  
высокий – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;  
средний – движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;  
низкий – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.  
**Сочинение танца:** детям на занятии предлагается прослушать мелодию, сочинить танцевальную миниатюру, передавая характер музыки и создавая художественный образ:  
высокий – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;  
средний – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;  
низкий – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке.

### Приложение 3

#### Видео-ресурсы

1. КАРДИО БАЛЕТНЫЙ класс (экспресс-станок) - турбо тренировка  
<https://www.youtube.com/watch?v=xAysnAz071Q>
2. Балетный класс 2020 (дома, станок) с Марией Хоревой & живой музыкой  
<https://www.youtube.com/watch?v=UKlem02B6kI&t=2225s>
3. BALLET CORE workout with ballerina Maria Khoreva  
<https://www.youtube.com/watch?v=n6rCWqEJ0GM>
4. 10-мин БАЛЕТНАЯ тренировка на УКРЕПЛЕНИЕ СТОП с балериной Марией Хоревой <https://www.youtube.com/watch?v=X5zMJRHOСJI>
5. 10-min follow-along TURNOUT WORKOUT with BALLERINA Maria Khorev  
<https://www.youtube.com/watch?v=pz8jeqbQ4CI>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201129

Владелец Бетева Наталья Валерьевна

Действителен с 11.09.2023 по 10.09.2024