

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования - центр «Лик»



Принята на заседании
Методического совета
МБУ ДО – центр «Лик»
Протокол № 6 от «18» 08 2025г.

Утверждено
Директор
МБУ ДО - центр «Лик»
Приказ № 132 от «19» 08 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА
СТУДИЯ «ХЕППИКИ»**

Направленность: художественная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 5-8 лет.
Срок реализации: 288 часов

Составитель:
Лещева Арина Михайловна,
педагог дополнительного образования

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Танцевальная ритмика. Студия «Хеппики»
Составитель программы	Лещева Арина Михайловна
Вид программы	модифицированная,
Направленность деятельности	художественная
Форма реализации программы	Очная, групповая
Срок реализации программы	2 года/ 288 часов
Возраст обучающихся	5 – 8 лет
Категория обучающихся	Обучающиеся дошкольного и младшего школьного возраста
Уровень освоения программы	Стартовый
Краткая аннотация программы	Данная программа содержит несколько разделов: ритмика, детский танец, элементы классического танца, элементы народного танца, элементы современных танцевальных стилей.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная ритмика. Студия «Хеппики» имеет художественную направленность.

В данной программе художественная направленность выступает как форма творческой и практической деятельности обучающихся через деятельность эстрадного танца под руководством педагога, во время танцевальной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с современными нормативно - правовыми документами и государственными программами, а также локально-нормативными актами МБУ ДО-центр «Лик».

Актуальность программы обусловлена:

- решением современных задач формирования творческого восприятия и развития личности в целом, которые зафиксированы в ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ и Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р);

- отвечает потребностям родителей в доступном, бесплатном профессионально организованном досуге, в творческом и личностном развитии, развитии физических данных, укреплению мышц ног и спины, формировании правильной осанки, тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной системы детей.

Педагогическая целесообразность

Программа «Танцевальная ритмика. Студия «Хеппики» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли познакомиться с базовыми танцевальными движениями, необходимым комплексом разминочных упражнений, узнать правильный подход к физической нагрузке.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Форма организации: объединение.

Принцип проектирования программы: одноуровневая – стартовый уровень.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы от других дополнительных общеразвивающих программ по хореографии заключается в том, что в ее основе лежит знакомство с одним из направлений в хореографии – эстрадный танец.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная ритмика. Студия «Хеппики» направлена на первичное становление и развитие у детей танцевальной техники.

Данная программа содержит разделы: ритмика, детский танец, элементы классического танца, элементы народного танца, элементы современных танцевальных стилей, культурно-национальная хореография.

По данной программе могут обучаться и дети с незначительными ограниченными возможностями здоровья (низкое зрение, сколиоз, плоскостопие), для этого требуется медицинское заключение (справка). Занятия способствуют (повышению работоспособности, укреплению здоровья, коррекции двигательных нарушений и физическому развитию). Практика показала, что такие обучающиеся не только успешно проходят обучение, но и более усердны на занятиях, демонстрируют достойные результаты, что способствует их активной социализации.

Адресат программы

Программа разработана для обучающихся от 5 до 8 лет. В содержании программы при выборе танцевальной нагрузки учитываются психофизиологические и возрастные особенности.

Возрастные особенности детей 5-6 лет.

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Ребенок пяти лет становится все более

активным в познании. Он познает мир, окружающих его людей и себя, что позволяет ему выработать собственный стиль деятельности, основанный на его особенностях и облегчающий социализацию. Взаимодействие взрослых с детьми является важным условием формирования самостоятельности. Повышается общий уровень физической выносливости, но повышенная физическая активность, эмоциональная возбудимость и импульсивность детей этого возраста зачастую приводят к тому, что ребенок быстро утомляется. Более совершенной становится крупная моторика. Развитие мелкой моторики помогает освоить навыки самообслуживания: ребенок самостоятельно одевается, раздевается, завязывает шнурки.

Успех в освоении основных движений во многом обусловлен уровнем развития двигательных навыков, которые значительно быстрее формируются при многократном повторении упражнений с незначительными перерывами.

Закрепление навыков основных движений успешно осуществляется в подвижных играх и эстафетах (при условии предварительной проработки движений) в группе. Взрослый, находясь рядом с детьми, следит за безопасностью, заботится о смене двигательной активности, при необходимости организует вместе с детьми пространство для подвижных игр. В старшем дошкольном возрасте возрастают возможности памяти, возникает намеренное запоминание в целях последующего воспроизведения, более устойчивым становится внимание. Происходит развитие всех познавательных психических процессов. У детей снижаются пороги ощущений. Повышаются острота зрения и точность цветоразличения, развивается фонематический и звуковысотный слух. Это способствует качественному знакомству с новым видом деятельности, в частности ритмичными танцевальными движениями под музыку.

Возрастные особенности детей 7-8 лет.

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо - основные характерные черты этого возрастного периода становления. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Подача обучающего материала должна быть направлена на активное восприятие его ребенком. Ориентация в пространстве пока может вызывать затруднения. Не совершенно пока и освоение времени. Объем памяти изменяется несущественно. Улучшается ее устойчивость. Появляются произвольные формы психической активности, элементы ее произвольности. Возможно, как непроизвольное, так и произвольное запоминание, однако пока преобладает непроизвольная память. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Но устойчивость пока невелика (достигает 10-15 минут) и зависит от индивидуальных особенностей ребенка и условий обучения. Вместе со взрослыми ребенок может заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут. Помимо устойчивости внимания, развивается переключаемость и распределение внимания. В связи с этим, структура занятий составляется с учетом всех возрастных особенностей. Упражнения подобраны по интересам и психо-физическим особенностям обучающихся.

Наполняемость учебной группы

Минимальное количество обучающихся в группе - 12, максимальное зависит от площади учебного пространства, но не превышает - 20.

Специального отбора не производится. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению, на добровольной основе в течение всего учебного года, при наличии свободных мест. При формировании учебных групп учитываются возраст обучающихся. Группы формируются по возрастным категориям: 5-6 лет, 7-8 лет. Главным определяющим фактором является желание ребенка, от него зависит и степень освоения материала, а также заинтересованность и поддержка родителей (законных представителей).

Цель программы - знакомство с танцевальным искусством и пробуждение интереса к танцевальной деятельности.

Задачи:**Обучающие задачи:**

- познакомить с танцевальным искусством
- познакомить с основными понятиями: характер музыки, темп, ритм
- научить выразительным движениям под музыку

Развивающие задачи:

- развивать музыкальный слух, чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать координацию движений, ориентировку в пространстве;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы

Воспитательные задачи:

- привить любовь к танцу,
- воспитывать стремление к двигательной активности
- воспитывать трудолюбие, упорство, силу воли.

Объем и срок реализации программы

Год обучения	Кол-во часов	Уровень	Отличительные особенности уровня
1 год	144	Стартовый	Дает возможность обучающимся попробовать себя в танцевальном искусстве, знакомит с основными понятиями, терминами и определениями в данной предметной области
2 год	144	Стартовый	В результате обучения по программе обучающиеся познакомятся с миром танца, разовьют чувство ритма, любовь к музыке и танцу.
Итого:	288		

I год обучения – 144 часа (4 часа × 36 недель)

II год обучения – 144 часа (4 часа × 36 недель)

1.2. Организация образовательного процесса**Формы обучения**

Основная форма обучения – очная, групповая. При введении ограничительных мер допускается организация обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – это занятия с использованием бесплатных информационных ресурсов, с изучением учебного материала, проверочными работами, тестами с использованием учебных пособий, рабочих тетрадей определенных педагогом; занятия в домашней обстановке с обратной связью через электронную почту, мессенджеры.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество учебных часов в год – 144 часа.

Занятия проходят 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. Учебный час – 30 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв продолжительностью 10 минут. Недельная нагрузка - 4 часа.

Структура занятия: теоретическая часть занятия составляет 30% учебного времени; 70 % - практическая часть.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий учитываются возрастные особенности учащихся. Продолжительность онлайн-занятия для обучающихся среднего и старшего школьного возраста - 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Основной технологией обучения выбрана технология развивающего обучения с применением игровых способов обучения. При организации образовательных событий сочетаются индивидуальные и групповые формы деятельности и творчества, разновозрастное сотрудничество, рефлексивная деятельность, выделяется время для отдыха, неформального общения и релаксации. Такая организация способствует повышению познавательной активности, раскрывает потенциал обучающихся, вырабатывает умение конструктивно взаимодействовать друг с другом. Участие в образовательных событиях позволяет обучающимся пробовать себя в конкурсных режимах и демонстрировать успехи и достижения в танцевальном творчестве.

Содержание программы предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки и сказок, игровой материал, которые используются на всех занятиях.

Содержание материала постепенно усложняется. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

Формы работы

- фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- коллективная (ансамблевая): организация творческого взаимодействия между всеми обучающимися одновременно (репетиция, концерт);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных элементов.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план.

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	-	1	Творческое задание, наблюдение педагога
2	Теория правильного питания	6	2	4	Игра

3	Прослушивание музыки - различные виды музыкальных произведений	5	1	4	Опрос, наблюдения педагога, контрольные задания
4	Ритмические упражнения.	20	2	18	Просмотр, наблюдения педагога, контрольные упражнения
5	Прыжки	12	4	8	Контрольные упражнения.
6	Упражнения на ориентировку в пространстве	20	4	16	Просмотр, наблюдения педагога, контрольные упражнения
7	Элементы классического танца	20	4	16	Просмотр, наблюдения педагога, контрольные упражнения
8	Элементы народного танца	20	4	16	Просмотр, наблюдения педагога, контрольные упражнения
9	Элементы эстрадного танца.	20	4	16	Творческое задание
10	Танцевальные комплексы.	20	2	18	Участие в конкурсной деятельности
	Итого	144	27	117	

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи программы. Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности на занятиях. Правила поведения в хореографическом зале, этика и гигиена. Практика: разучивание комплекса «Разминка».

2. Теория правильного питания

Теория: Сбалансированное питание. Понятие «вредная» и «полезная» еда. Роль витаминов в рационе.

Практика: Игра «Секреты здорового питания», игра-викторина «Знатоки правильного питания», игра «Витаминки».

3. Прослушивание музыки - различные виды музыкальных произведений.

Теория: музыкальные жанры, виды музыкальных произведений (детские песенки, польки, марши, вальсы, эстрадные произведения).

Практика: прослушивание музыкальных произведений, движения и импровизация под различную музыку.

4. Ритмические упражнения.

Теория: основные понятия: музыка, темп, такт. Понятие «тяжесть тела», «перенос тяжести тела». Анатомические сведения о строении тела: мышцы спины, живота, рук, ног, шеи, колена, бедра, стопы.

Практика: Движения под музыку, выполнение ритмичных упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком.

5. Прыжки.

Теория: Классификация прыжков и их названия.

Практика: Изучение прыжков классической хореографии для будущего использования их в танцевальных постановках.

6. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Теория: изучение понятий «расстояние», «направление», «точка»

Практика: Перемещение в классе в разных направлениях, с выполнением различных упражнений. Музыкально-пространственные упражнения.

7. Элементы классического танца.

Теория: Основные понятия: постановка корпуса и головы, позиции ног «опорная» и «рабочая», классические позиции рук.

Практика: постановка и работа у станка, 1ая, 2ая, 5ая позиции ног, demi pli  , releve, battement tendu, battement tendu jete (в сторону, вперед и назад), классические позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья).

8. Элементы народного танца.

Теория: Основные понятия: Вид танцевального искусства – народный танец. Танцевальная культура разных народностей, особенности и колорит

Практика: Прослушивание мелодий разных народных танцев. Танцевальные этюды на мелодии народных танцев с передачей национальных движений.

9. Элементы эстрадного танца.

Теория: Основные понятия и принципы. Создание образов.

Практика: Работа со стилями и жанрами эстрадного танца: классический танец, народный танец, современный танец.

10. Танцевальные комплексы.

Теория: Выбор музыкального сопровождения. Форма одежды.

Практика: Постановка танцевальных номеров. Расстановка, переходы, уровни. Выход и итоговая точка. Особая работа с танцевальными номерами, подготовка к конкурсам различного уровня.

2.2. Учебный план

2 год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Творческое задание, наблюдение педагога
2	Теория правильного питания	6	2	4	Игра
3	Партерная гимнастика	16	2	14	Опрос, наблюдения педагога, контрольные задания
4	Элементы акт��рского мастерства.	10	2	8	Просмотр, наблюдения педагога, контрольные упражнения
5	Упражнения на ориентировку в пространстве	20	4	16	Просмотр, наблюдения педагога, контрольные упражнения

6	Элементы классического танца	20	4	16	Просмотр, наблюдения педагога, контрольные упражнения
7	Элементы народного танца	20	4	16	Просмотр, наблюдения педагога, контрольные упражнения
8	Элементы эстрадного танца.	20	4	16	Творческое задание
9	Танцевальные комплексы.	30	2	28	Участие в конкурсной деятельности
	Итого	144	25	119	

2.3. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория: цели и задачи программы. Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности на занятиях. Повторение правил поведения в тренировочном зале.

Практика: Разминка. Ритмические этюды на разные музыкальные темпы.

2. Теория правильного питания

Теория: Сбалансированное питание. Понятие «вредная» и «полезная» еда. Роль витаминов в рационе. Обсуждение «сезонных» фруктов и овощей.

Практика: квест-игра «Путешествие в страну здорового питания», составление сбалансированного меню.

3. Партерная гимнастика

Теория: Правила выполнения упражнений партерной гимнастики. Понятие о правильной осанке, подтянутости корпуса, натянутости и выворотности ног.

Практика: Упражнение на расслабление и напряжение мышц в положении стоя, сидя, лежа. Упражнения на мышцы шеи и плечевого пояса. Активная растяжка, направленная на паховую выворотность. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Элементы силовой гимнастики Упражнения для развития и укрепления выносливости.

4. Элементы актёрского мастерства.

Теория: что такое эмоции. Внешнее выражение чувств человека Приемы выражения чувств: радость, грусть Выразительность в танце. Мимика и пантомимика.

Практика: Музыкально - подвижные игры. Пружинные, маховые движения, выразительные жесты, элементы плясовых движений («фонарики», топающий шаг и др.) мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей (зайчиков, мишек, птичек и пр.)

5. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Теория: Мелодия и движение. Законченность мелодии и танцевального движения. Повторение понятий «расстояние», «направление», «точка».

Практика: Перемещение в классе по рисунку танца, в разных направлениях, с выполнением различных упражнений. Выполнение танцевальных, рабочих связок, по диагонали. Перестроение из линии в круг. Перестроение из круга в линию. Поочередное вступление. Музыкально-подвижные игры.

6. Элементы классического танца.

Теория: Прыжки. Виды шагов и ходов

Практика: Постановка корпуса, ног, рук, головы. позиции ног:1,2,3; позиции рук, постановка кисти; трамплинные прыжки; понятие enface. Танцевальный шаг с носка, шаг с пятки, приставной шаг, шаги на полуприседании, маршевый шаг, галоп, подскок, лёгкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях, бег «лошадки».

7. Элементы народного танца.

Теория: Основные понятия и принципы. Создание образов.

Практика: Положение рук на талии; положения рук в паре (в русском танце); шаг с приставкой; шаг с подскоком; притоп одинарный тройной; присядка «мячик»; хлопки в ладоши. Музыкально-подвижные игры.

8. Элементы эстрадного танца.

Теория: Элементы эстрадного танца. Выбор музыкального сопровождения. Форма одежды.

Практика: Постановка танцевальных номеров. Расстановка, переходы, уровни. Выход и итоговая точка. Музыкально-подвижные игры.

9. Танцевальные комплексы.

Практика: Соединение в танце движений разных стилей и жанров (классический, народный, эстрадный). Постановка и исполнение танцевальных композиций. Выступление на конкурсах и концертах.

2.4. Планируемые результаты

Предметные:

- знают что такое танцевальным искусством;
- знают основные понятиями: характер музыки, темп, ритм
- умеют выразительно двигаться под музыку, используя движения разных стилей и жанров

Метапредметные:

- демонстрируют музыкальный слух, чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- демонстрируют координацию движений, ориентировку в пространстве;
- проявляют артистизм, умение исполнять ролевые танцы

Личностные:

- проявляют интерес и любовь к танцу,
- проявляют стремление к двигательной активности,
- демонстрируют трудолюбие, упорство, силу воли.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Календарный учебный график

Срок обучения	Дата начала обучения	Зимние каникулы	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	1 января - 8 января	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	1 января - 8 января	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Выходные дни: 23 февраля, 8 марта, 4 ноября, 9 мая и др. которые выпадают по расписанию.

Календарно-учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Танцевальная ритмика. Студия «Хеппики» на учебный год в каждой учебной группе оформляется в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

Режим организации занятий определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным [СП 2.4.3648-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Реализация программы предполагает наличие танцевального зала.

Оборудование танцевального зала:

- рабочее место педагога;
- станки хореографические,
- сценическое покрытие,
- костюмы для концертных номеров.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.
- музыкальная колонка

Перечень оборудования:

№	Оборудование	Кол-во, шт	использование %
Учебные помещения			
1	Танцевальный зал с профессиональным покрытием, зеркала	1	100
Технические средства			
1	Музыкальное сопровождение – музыкальная колонка с функцией Bluetooth и флеш-разъёмом	1	100
Мультимедийные дидактические средства			
1	Библиотека видеофильмов	1	20
2	Библиотека презентаций	1	20
Программно-методическое обеспечение (игры, разработки) Приложение № 3			
1	Сообщение «Как жили твои бабушка и дедушка»	1	100
2	Сообщение «Правила поведения на конкурсах и концертах»	1	100
3	Сообщение «Кем ты хочешь стать?»	1	100
4	Пример поделок «Мы и крепкое здоровье»	1	100
5	Пример поделок «Осенняя композиция»	1	100
6	Сообщение «Самые именитые танцоры и хореографы»	1	100

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования с соответствующим уровнем образования и квалификации и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен

иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, (соответствующей профилю программы), без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение программы

На танцевальных занятиях по программе применяются методы обучения, которые обеспечивают получение обучающимися необходимых навыков физического и художественного развития, активизируют мышление, усвоение обучающимися программного материала, развивают и поддерживают интерес к хореографическому искусству.

I. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

Аспект передачи и восприятие учебной информации:

- словесный (беседа диалоги, объяснения);
- наглядный (показ упражнений, приемов техники выполнения);
- практический (самостоятельное выполнение упражнений, самостоятельное выполнение заданий, выполнение практических заданий совместно с педагогом).

Логический аспект:

- индуктивный;
- дедуктивный.

Аспект мышления и степень познавательной самостоятельности:

Метод	Деятельность	
	педагога	обучающегося
Репродуктивный	Рассказывает, показывает	Выполняет по образцу.
Частично-поисковый	Управляет: ставит вопросы, консультирует.	Работает самостоятельно.

II. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

- создание «ситуации успеха»;
- предъявление требований и приучение к их выполнению;
- эмоциональное воздействие.

III. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно- познавательной деятельности:

- методы устного контроля и самоконтроля.
- методы взаимоконтроля

IV. Методы воспитания.

- Метод формирования познания (убеждение: объяснение, рассказ, пример).
- Метод организации деятельности и формирования опыта поведения (упражнение: упражнение, приучение, воспитывающие ситуации).
- Метод стимулирования.

Изучение каждого раздела или темы программы состоит из трех основных этапов: мотивационного, операционально-познавательного и рефлексивно-оценочного.

В программе применяется комплекс педагогических условий, в рамках которых обеспечивается формирование ценностных ориентаций на здоровье сбережение.

Главные педагогические условия:

1. Индивидуальный подход к развитию физических и нравственных качеств, предполагающий органическое слияние физической подготовки, духовного смысла повседневной жизни и эстетического воспитания.
2. Ориентация на самостоятельное совершенствование физических возможностей и духовного потенциала средствами психорегулирующего занятия.

3. Направленность педагогического процесса на развитие потребностей и мотиваций, обучающихся на освоение и эффективное применение танцевальных навыков.

4. Педагогический мониторинг развития психических, физических качеств и духовно-нравственной основы здоровья обучающегося.

Дополнительные педагогические условия:

1. Постоянный контакт с родителями обучающихся, направленный на совместные действия по формированию нравственно-проблемного поведения и поступков детей в бытовой практике.

2. Введение дополнительных элементов здоровьесбережения в повседневную жизнь обучающихся (эффективные средства восстановления после напряженных тренировочных нагрузок, сбалансированное питание).

3. Соблюдение ритуалов, принятых на хореографических конкурсах.

4. Стимулирование индивидуальных приемов самодиагностики и коррекции нравственного самосознания и поступков.

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма проведения занятий	Методы и приемы организации УВП	Дидактический материал, техническое оснащение занятия
1.	Вводное занятие. Знакомство с танцевальным направлением. Правила поведения в зале, правильное обращение с хореографическим станком. Правила поведение и ТБ на выездных мероприятиях.	Беседа, показ видеоматериалов	Словесный, наглядный	Раздаточный наглядный материал (источник): https://soloveva-estalsch11.edumsko.ru/articles/post/1341852
2.	Теория правильного питания Необходимость организма в правильных и полезных продуктах.	Беседа, показ видеоматериалов	Словесный, наглядный, игровой, демонстративный	Раздаточный наглядный материал (источник): https://detskiy-medcentr-spb.ru/poleznye-materiali/pitanie-detey/zdorovoe-pitanie
3.	Силовая подготовка и стретчинг. Общая физическая подготовка.	Беседа, наглядная, практическая	Словесный, наглядный, игровой демонстративный	Стенды (источник): https://moluch.ru/th/1/archive/243/8039/
4.	Прыжки Специальная физическая подготовка	Беседа, наглядная, практическая	Словесный, наглядный, игровой, демонстративный	Стенды (источник): https://yandex.ru/video/preview/1003537573659787936
5.	Упражнения на ориентировку в	Беседа, наглядная,	Словесный, демонстративный	Раздаточный наглядный материал (источник):

	пространстве Общая физическая подготовка.	практическая		https://multiurok.ru/files/igry-i-uprazhneniia-na-orientirovku-v-prostranstve.html
6.	Изучение методов и способов передачи своего образа со сцены. Основы актерского мастерства.	Беседа, наглядная, практическая	Словесный, наглядный, демонстративный	Стенды: https://kladraz.ru/blogs/blog19674/teatralnyi-trening-dlja-doshkolnikov.html
7.	Основные стили и жанры эстрадного танца. Основы истории танца, краткая биография выдающихся именитых танцоров и хореографов.	Беседа, наглядная, практическая, показ видеоматериалов	Словесный, наглядный, демонстративный	Раздаточный наглядный материал (источник): https://soloveva-estalsch11.edumsko.ru/articles/post/1341852 https://bugaga.ru/interesting/1146738629-10-velichayshih-tancorov-xx-veka.html
8.	Танцевальные комплексы в участии конкурсах.	Практическая	Словесный, наглядный, демонстративный	

Дидактическое обеспечение реализации программы

Название учебного раздела/темы	Форма и название методического материала
Теория правильного питания	Печатное издание- Издательство Робинс-Вопросы и ответы о еде-2018
Силовая подготовка и стретчинг	Интернет-ресурс https://www.youtube.com/watch?v=fpJL6ONttJU
Прыжки	Интернет- ресурс https://youtu.be/6aaIMRoZg7k
Упражнение на ориентировку в пространстве	Интернет-ресурс https://yandex.ru/video/preview/16858722014289728323
Изучение методов и способы передачи своего образа со сцены	Интернет-ресурс https://kladraz.ru/blogs/blog19674/teatralnyi-trening-dlja-doshkolnikov.html Электронное издание Е. В. Горшкова «От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7 лет»
Основные стили и жанры эстрадного танца	Электронное издание Т. Барышникова «Азбука хореографии»
Танцевальные комплексы	Электронное издание В.И. Уральская «Рождение танца»

3.3.Формы аттестации/контроля обучающихся и оценочные материалы.

Для выявления образовательных результатов программы используются: входная диагностика, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Входная диагностика - проводится в начале освоения программы в виде собеседования (рассказ о себе, опыте художественной деятельности, увлечениях), творческого задания, для определения входного уровня данных.

Текущий контроль – оценка качества усвоения обучающимися учебного материала; отслеживание активности обучающихся на занятии методом педагогического наблюдения, и

по результатам творческих работ.

Промежуточная аттестация – проводится по итогам каждого полугодия. Направлена на выявление степени усвоения программного материала и включает в себя проверку практических умений и навыков: выполнение творческих работ, участие в конкурсах и выставках.

Итоговая аттестация – проводится по завершению освоения программы. Включает в себя: оценку степени включенности в практическую работу и участие в конкурсной деятельности. Проходит в форме открытого занятия в присутствии родителей с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных комплексов гимнастических и танцевальных упражнений. Уровень творческого роста обучающихся отслеживается через результаты участия в конкурсах и концертах. Результаты освоения программы на всех этапах контроля представляются в виде фото и видео отчетов, открытых уроков.

Результаты аттестации оформляются в виде диагностических карт, фиксируются и представляются в Протоколе итогов аттестации (Приложение 2).

Критерии оценки образовательных результатов

В ходе мониторинга уровня развития физических способностей у обучающихся оценка осуществляется по критериям и их показателям. Основной используемый метод – педагогическое наблюдение. Оценка качества усвоения и овладения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Танцевальная ритмика. Танцевальная студия «Хеппики» определяется уровнем выраженности предметных, метапредметных и личностных компетенции, зафиксированных в результатах образовательной деятельности. Формой оценки качества освоения программного материала является уровень: высокий, средний, низкий.

На основании критериев оценки уровня предметных, метапредметных и личностных результатов в протокол выставляется критериальный балл.

– высокий уровень получает обучающийся, который успешно освоил более 70% содержания Программы, подлежащей аттестации (5 баллов);

– средний уровень получает обучающийся, который успешно освоил от 50% до 70% содержания Программы, подлежащей аттестации (3 балла);

– низкий уровень получает обучающийся, который успешно освоил менее 50% содержания Программы, подлежащей аттестации (1-2 балл).

Материалы для проведения промежуточной и итоговой аттестации.

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 висе 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.

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года /распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996 п-р.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н ;
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
9. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года N 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.12.2021 г. № 1245-Д "О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики СО от 26.06.2019 №70-Д "Об утверждении методических рекомендаций по подготовке правил персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";
13. Правила организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования – центр «Лик» утвержденные Приказом № 47-ОД от 01.03.2023г.
14. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО-центр «Лик» утвержденное Приказом № 47-ОД от 01.03.2023г.
15. Устав МБУ ДО – центр Лик.

Список литературы для педагога:

1. Белкин А. С. «Основы возрастной педагогики». Екатеринбург, УГПИ, 2001 г.
2. Ивановская М. «Учебное пособие по современным танцам», 2004 г., Новоуральск
3. Корх Н. «Танцы от А до Я». 2010 г. Москва;
4. Лисинская Г. С. «Танцы на все вкусы». 2004г. Москва «Просвящение»
5. Тобиас М., Стюарт М., «Растягивайся и расслабляйся». 2009 г. Москва, «Физкультура и спорт»
6. Харт Л., Непорент М. «Энциклопедия идеальной женской фигуры». 2005г., Ярославль
7. Шипилина И.А. «Современные танцы» 2004г., Ростов «Экспериментальный колледж Кубанской государственной академии физической культуры»
8. Ивановская Л. 2006 г. «Учебное пособие по оздоровительным танцам»
9. Программа педагога дополнительного образования от разработки до реализации. М, 2004 г.
10. Фальперин П. П., Запорожец А. В., Карпова С. Н, «Актуальные вопросы возрастной психологии». М, 2000 г.
11. А.Я.Ваганова «Основы классического танца» 1934 г.

Для обучающихся и родителей:

1. Издательство Робинс -Вопросы и ответы о еде-2018г.
2. Гольцер н.-Сказки балета-2020
3. Женеваева Юрьё и Лоик Жуанниго- Первый бал крольченка Сыроежика

Интернет- ресурсы:

1. Интернет- ресурс <https://www.youtube.com/watch?v=fpJL6ONttJU>
2. Интернет- ресурс <https://youtu.be/6aaIMRoZg7k>
3. Интернет-ресурс <https://yandex.ru/video/preview/16858722014289728323>
4. Интернет-ресурс <https://kladraz.ru/blogs/blog19674/teatralnyi-trening-dlja-doshkolnikov.html>
5. Электронное издание Е. В. Горшкова «От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7 лет»
6. Электронное издание Т. Барышникова «Азбука хореографии»
7. Электронное издание В.И. Уральская «Рождение танца»

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=X5zMJRHOCJI>
5. 10-min follow-along TURNOUT WORKOUT with BALLERINA Maria Khorev
<https://www.youtube.com/watch?v=pz8jeqbQ4CI>

Протокол итогов аттестации обучающихся

Программа: _____ Год обучения _____

Группа № _____

ФИО	Предметные результаты			Метапредметные результаты			Личностные результаты		
	знают что такое танцевальным искусством	знают основные понятиями: характер музыки, темп, ритм	умеют выразительно двигаться под музыку, используя движения разных стилей и жанров	демонстрируют музыкальный слух, чувство ритма,	демонстрируют координацию движений, ориентировку в пространстве	проявляют артистизм, умение исполнять ролевые танцы	Проявляют интерес и любовь к танцу	проявляют стремление к двигательной активности	демонстрируют трудолюбие, упорство, силу воли

Всего аттестовано _____ обучающихся, % от общего количества обучающихся _____ процентов

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: _____ / _____ /

Комплексы базовых упражнений.

Раздел «Разминка» – это комплекс упражнений, на разогрев всех групп мышц. Упражнения разминки базируются на азбуке музыкального движения, включают элементы классического и народно-сценического танцев, силовые упражнения, вырабатывают хорошее дыхание, скоростно-силовые качества. Разминку следует выполнять как силовую круговую тренировку, начиная от мышц шеи до мышц ног и голеностопа (сверху вниз), последовательно. Руки и спина работают во всех упражнениях. Движения выполнять амплитудно. По окончании разминки или в процессе, если есть необходимость, обязательно следует выполнить несколько упражнений на растяжку нагруженных мышц. Разминка выполняется с гимнастическими палками. Все упражнения выполняются по несколько раз (6-8), чем старше дети – тем больше (12-18 раз), например, если это наклоны корпуса вправо-влево, то за «раз» принимается наклон в обе стороны, а не в одну. Сначала комплекс разучивается от начала до конца, затем следует выполнять комплекс в медленном темпе, пока не выработаются навыки, затем темп исполнения и количество подходов следует увеличить до максимума, чтобы выработать скоростно-силовые качества. Во время исполнения упражнений, если повороты стоп не оговариваются, следует следить за тем, чтобы стопы находились в постоянной неподвижной позиции в процессе выполнения упражнений. Время разминки – 15-20 минут.

Разминка. Все упражнения выполняются с прямыми руками.

Теория: понятие «корпус», «плечи назад и вниз», «выворотность», позиции рук и ног. Практика: постановка корпуса, позиций ног и рук, выработка эластичности мышц, позвоночника, растяжка, разогрев, силовая тренировка.

Разминка для плечевого пояса.

1. **Разминка шеи.** Выполнить наклоны вперед, назад, в стороны, и круговые вращения головой. Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы в параллельной позиции, выполнять упражнения с руками, опущенными вниз.
2. **Поднимание плеч.** Выполнить поднимание и опускание плеч одновременно и поочередно, исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы в параллельной позиции, поднимать и опускать плечи с руками, поднятыми вверх. Руки прямые, держат гимнастическую палку на ширине плеч над головой.
3. **Круговые вращения.** Выполнить прямыми руками круговые вращения по маленькой и большой амплитуде над головой, перед собой. Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы в параллельной позиции.

Разминка для корпуса и рук.

Наклоны корпуса в стороны. Выполнить наклоны корпуса вправо и влево с руками, поднятыми вверх (по аналогии с port de bras). Исходное положение: ноги по 2 классической позиции, руки вверх. Выполнять упражнение в 3 приема:

- с неподвижными бедрами;
- с уклоном бедер в сторону;
- в demi plies на опорной ноге.

Наклоны корпуса вперед. Выполнить наклоны корпуса вперед, вправо и влево с прямыми руками (по аналогии с port de bras) с разворотом стоп в сторону наклона. Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы в параллельной позиции, руки вверх.

Скручивания корпуса. Выполнить повороты корпуса назад с руками на уровне груди или 3 позиции (вверху). Голова сопровождает поворот. Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы в параллельной позиции, руки на уровне груди или вверх. Усложненный вариант – в момент поворота выполнять demi plies.

«Боксер». Выполнить повороты корпуса вправо и влево с палкой, заложенной сзади на шею или плечи. Повороты выполняются 2 раза медленно и 3 раза быстро на счет 4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы в параллельной позиции, руки держат палку, заложенную сзади на шею или плечи. Усложненный вариант – выполнить упражнение в demi

plies.

Большие круги. Выполнить большие круги палкой с поворотами и наклонами корпуса и разворотами стоп в сторону поворота. Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы во 2 параллельной позиции, руки вверх. Упражнение начинать с полного наклона в сторону, постепенно разворачиваясь в другую сторону в нижней точке наклона, затем корпус начинает подниматься, пока не достигнет прямого положения, сделав полный круг. В верхней точке после полного оборота делать остановку и прогнуться корпусом назад, как в «мостик». Повторить упражнение в другую сторону.

Скручивание – противоход. Исходное положение рук, ног и корпуса – как в упражнении «Боксер». Выполнить приседание, касаясь правым локтем левого колена, после приседания встать в исходную позицию и выполнить поворот корпуса назад. Упражнение одностороннее, после выполнения нескольких подходов менять сторону, соответственно: левый локоть к правому колену.

«Маятник». Выполнить амплитудные махи вверх палкой с поворотом корпуса и головы в позиции наклона корпуса вперед под углом 90 градусов, вправо и влево. Исходное положение – ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед на 90 градусов, руки с палкой вниз.

Разминка мышц ног.

Махи ногами: grand battement jeté. Исходная позиция – классическая первая, руки вверх. Выполнить поочередно grand battement jeté, направляя палку навстречу ноге в ритм. Направление махов: вперед, назад, в сторону. Усложненный вариант: добавить в комплекс упражнений мах ногой в положении attitude, с прогибом корпуса назад.

Выпады. Выполнить выпад правой ногой вперед, делать в этой позиции пружинистые покачивания вверх-вниз для усиления нагрузки, каждый раз касаясь левым коленом пола. Возврат: шаг правой ногой назад в исходную позицию. Руки поднять вверх и удерживать, пока выполняется положение выпада, на возврате руки опускаются вниз. Упражнение повторить с другой ноги. Исходная позиция – ноги вместе, руки внизу.

Приседания. Выполнить приседания различной глубины приседа. Усложненный вариант – добавить в упражнение наклон корпуса поочередно с приседаниями. Исходная позиция – ноги во 2 классической позиции, руки внизу, в момент приседания руки поднимать вверх.

Растяжка мышц спины. «Качельки». Выполнять 3-4 раза.

Содержание: имитируем движения качелей.

Исходное положение—лежа на спине, руки прижаты к корпусу, ноги напряжены, колени прямые, подъемы стоп и носки натянуты. Общий счет – 8. На 1-4 поднять напряженные прямые ноги вверх и закинуть за голову, прикасаясь к полу натянутыми носками, на 5-6 вернуть ноги обратно в исходное положение лежа на спине, на 7-8 поднять корпус и наклониться к ногам, касаясь лбом прямых колен. Усложненный вариант: на счет 5-6-7-8 поставить колени на пол (возле головы) и удерживать данную позицию.

Упражнения на силовую подготовку.

Занятия по физической подготовке могут проводиться в виде круговой тренировки, предложенной Р. Морганом, Д. Адамсоном и подробно разработанной М. Шолихом. Сущность круговой тренировки заключается в подборе упражнений разного воздействия, применяемых в определенной последовательности при обязательном условии дозировки для каждого занимающегося. Определены несколько наиболее характерных видов круговой тренировки.

1. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, основной особенностью которой является выполнение упражнения на «станциях» (местах занятий выполнения того или иного упражнения) без пауз отдыха. Существует несколько разновидностей данного типа круговой тренировки. Это выполнение упражнений в круге (несколько «станций» определяют круг) или несколько кругов без пауз и целевого времени. Другой разновидностью данного

метода является непрерывная работа, но с целевым (определенным) временем прохождения кругов. Теоретически возможно большое количество кругов, построенных по данному методу. Различая между ними, главным образом, заключаются в разном подходе к увеличению нагрузки: за счет объема работы или интенсивности выполнения упражнений. Основной результирующий эффект данного вида круговой тренировки – это воспитание выносливости: общей, силовой, скоростно-силовой, скоростной.

2. Круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими или полными интервалами отдыха. Преимущественная направленность данного метода заключается в развитии силы, скоростно-силовых качеств. Повышение нагрузки при данном методе тренировки производится путем увеличения числа прохождения кругов или увеличения числа повторений упражнений на каждой «станции» (выполнении серий). Наиболее изнуряющей является тренировка с жесткими интервалами отдыха.

Определяющим в каждом конкретном случае будут педагогические задачи (этап, периодизация спортивной тренировки), подготовленность занимающихся, их квалификация.

Стретчинг

1. Дети выполняют упражнение «Зернышко» для подготовки позвоночника к основной нагрузке.

2. Исходное положение (далее «И.п.»): сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед-вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище.

3. Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

4. После этого дети садятся в позу «Индеец», в которой находятся все время между выполнением упражнений. (Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождом индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить.) Далее начинается игра...

Упражнения:

«УТЕНОК КРЯК»

– Жил-был на большом дворе утенок. Звали этого утенка Кряк. Утенок Кряк очень любил плавать и купаться и мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану.

Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать.

«ХОДЬБА»

Предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки.

(И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор.

Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.)

Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая – никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад и я не увижу Голубого озера?» Вдруг видит – летит бабочка.

«БАБОЧКА»

Усиливает внутриполостное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости.

Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов. (И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.)

– Эй, бабочка, стой! – закричал Кряк.

– Чего тебе, утенок? – спросила бабочка.

– Милая бабочка, не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру?

– Хорошо, – согласилась бабочка, и они отправились в путь.

Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея.

«ЗМЕЯ»

Повышает внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность, нервная проводимость. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах.

(И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй.)

– Почему вы так шумите и не даёте мне отдыхать после обеда? – грозно прошипела змея.

– Извините нас, пожалуйста, госпожа змея. Я ищу дорогу к Голубому озеру, и вовсе не хотел вас тревожить, – пролепетал испуганный утенок.

– Ладно, повезло тебе, утенок, что я сыта, – проворчала змея и уползла.

Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно. Очень огорчился утенок Кряк и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней.

«ВЕЛОСИПЕД»

Оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения.

(И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Поочередно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.)

– Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? – как можно громче закричал утенок. – Отведи меня к нему, пожалуйста!

– Хорошо, утенок, беги за мной, – ответила птица.

И Кряк быстро побежал за летящей птицей.

«ПТИЦА»

Растягивает мышцы спины и ног, воздействует на поясничные нервы. Предупреждает функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста. (И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне.)

Очень скоро луг кончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидела большая рыжая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка.

«КОШКА»

Избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций (И.п. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.)

Кряк подошел к кошке поближе и увидел, что та следит за плавающими в воде рыбками и хочет какую-нибудь из них поймать.

– Ах ты, хитрюга! – крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к кошке.

«ВЕТОЧКА»

Улучшает гибкость позвоночника, способствует увеличению роста.

(И.п. – лечь на спину, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки вытянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

Когда кошка увидела рассерженного утенка с веточкой в клюве, она так испугалась, что со всех ног бросилась бежать, только ее и видели! Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями.

«РЫБКА»

Повышает внутриполостное давление, улучшает нервную проводимость, мозговую деятельность.

(И.п. – лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

Кряк вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день приходил к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывают, что она убежала далеко-далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка.

Игра «Цыпленок и солнышко»

На даче, в старом сарае, в корзине сидела наседка, которая занималась очень важным делом – высиживанием яиц. Все цыплята вылупились, а одно все еще оставалось целым. И вот когда наседка на минутку отошла от гнезда, скорлупа треснула, из него выскочил цыпленок, он прыгнул на ножки и пошел из сарая (**упражнение «Ходьба»**).

Цыпленок вышел на лужайку, огляделся по сторонам, посмотрел вверх и увидел что-то большое – яркое, желтое и теплое. Что это? Цыпленок подумал, что это большой цыпленок, который вылупился раньше и решил пойти к нему в гости. Идет по тропинке, а вокруг него бабочки летают (**упражнение «Бабочки»**).

Цыпленок тоже хотел полетать как бабочка, но у него ничего не получилось, он пошел дальше. Тут на тропинку выползло что-то длинное, высокое: Ты куда идешь, цыпленок? (**упражнение «Змея»**)

Я иду к своему брату, вон к тому большому цыпленку. Змея рассмеялась, ведь она то знала, что это солнышко и уползла. И чтобы быстрее добраться до своего большого брата, цыпленок побежал. Бежит, поглядывая вверх, не спрятался ли большой братец. И вдруг рядом с ним оказалось что-то большое, с огромными крыльями. Не трогай моего брата – закричал цыпленок, но птица его не услышала, так высоко она летела! (**упражнение «Птица»**)

Цыпленок побежал дальше и вдруг услышал: «Ква! Привет!» На широком плоском листе, свисавшем над прудом, сидел и слегка покачивался кто-то зеленый и очень маленький, еще меньше самого Цыплёнка (**упражнение «Лягушка»**)

Вдруг на небе появились темные-темные тучи и с неба полетели капельки. Цыпленок испугался, подумал, что кто-то на него рассердился и побежал обратно, к маме и папе.

Работа по диагонали.

- Игра «Найди свое место»;
- простейшие построения: линия колонка;
- простейшие перестроения: круг;
- сужение круга, расширение круга;
- интервал;
- различие правой, левой руки, ноги, плеча;
- повороты вправо, влево;
- пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7);
- движение по линии танца, против линии танца.

Приложение № 3

Беседа на тему «Как жили твои бабушка и дедушка»

В девяностые годы множество людей потеряло работу и возможность достойно жить, а полученное образование стало бесполезным. Несмотря на дипломы многие в тот период в конце концов оказывались на рынке. Огромное число специалистов было вынуждено заниматься неквалифицированным трудом. Но найти работу было еще половиной дела, ведь деньги могли не платить несколько месяцев.

Люди, которые не жили в 90-е никогда не поймут, что чувствовали наши родители, бабушки, дедушки. Многие называют это "временем свободы", но глядя на начало 90-х становится немного страшно, что такое может вернуться вновь. Хотя позже все заметно преобразилось.

Беседа на тему «Правила поведения на конкурсах и концертах»

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

1. Когда исполнитель делает поклон, все должны встать. Это является проявлением уважения к артисту и его творчеству. На сцене поклон обычно выполняется в конце представления. На уроке в танцевальном классе исполнители делают поклон вначале (приветствие преподавателя, концертмейстера и зрителя) и в конце урока (благодарность за внимание).
2. Запрещается входить в танцевальный класс и на сцену с жевательной резинкой, конфетой и т.д.
3. Запрещается входить в танцевальный класс и на сцену с телефоном, планшетом и т.д.
4. Запрещается пить во время занятия (так как это расслабляет мышцы).

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВНЕШНЕМУ ВИДУ НА УРОК ХОРЕОГРАФИИ

Нижнее белье не должно быть видно (должно быть белого или телесного цвета).

Женский

- Прическа-шишка
- Белый купальник для танцев (без узоров и рисунков)
- Юбочка из легкой ткани до середины бедра (без узоров и рисунков)
- Белые колготки (без узоров и рисунков)
- Танцевальная обувь *

Мужской

- Белая футболка (без узоров и рисунков)
- Танцевальный комбинезон, лосины или танцевальные шорты (без узоров и рисунков)
- Белые носки (без узоров и рисунков)

- Танцевальная обувь *

Запрещены любые аксессуары (часы, сережки, кольца, цепочки, браслеты и т.д.).

ПРАВИЛА ЭТИКЕТА НА СЦЕНЕ

Эти правила помогают не нарушать восприятие зрителем представления. На репетициях эти правила действуют также, чтобы руководитель репетиции мог контролировать и выстраивать весь процесс.

1. За кулисами нельзя создавать шум и разговаривать, как во время представления, так и на репетиции.
2. Запрещается трогать кулисы и выглядывать из-за них.
3. Пока руководитель работает на сцене с определенными артистами, находящиеся за кулисами должны поддерживать мышцы в разогретом состоянии (делать движения для разогрева).

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ СО СЦЕНИЧЕСКИМ КОСТЮМОМ

1. Костюм должен быть чистым, отпаренным или отглаженным.
2. Все элементы костюма должны крепко держаться на теле танцовщика; аксессуары нужно закреплять так, чтобы ничего не падало в процессе движения.
3. Нижнее белье не должно быть видно (должно быть белого или телесного цвета).
4. Прическа является обязательным дополнением костюма, она должна соответствовать индивидуальным требованиям педагога-хореографа.
5. С костюмом нужно обращаться бережно и аккуратно.

Пример рисунков на тему «Кем ты хочешь стать?»



ПРИМЕР ПОДЕЛОК «Мы и крепкое здоровье»



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968210

Владелец Гаврилова Татьяна Александровна

Действителен с 14.10.2025 по 14.10.2026