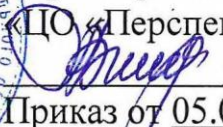


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»

РАССМОТРЕНО
На заседании
педагогического совета
МБУ ДО «ЦО «Перспектива»
Протокол от 05.06.2025 № 3



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«ЦО «Перспектива»
 С.В. Антонюк
Приказ от 05.06.2025 № 52

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА. ПАРТЕР»

Возраст обучающихся **5-8 лет**

Срок реализации - **2 года**

Направленность программы: **художественная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Авторы-составители:

Шардакова Наталья Геннадьевна,

Кадикова Ирина Станиславовна,

педагоги дополнительного образования

г. Зеленогорск

2025 г.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцевальная ритмика. Партер» имеет **художественную направленность** и является неотъемлемой частью программы «Танцевальная ритмика», где осуществляется организация подготовительных групп для хореографических коллективов, это первая ступень обучения, которая ставит своей целью приобщение детей к танцевальному искусству, раскрывая перед ними его многообразие и красоту, воспитывает эмоциональную отзывчивость и прививает основные навыки и умения - слышать музыку и передавать в движении ее образное содержание. Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно.

Новизна и актуальность

Занятие партерной гимнастикой (партерный экзерсис) способствует общему физическому и эмоциональному развитию ребенка, его подготовке к дальнейшему обучению хореографии. Эстетическое воспитание должно осуществляться в едином комплексе со всеми другими задачами развития и обучения детей, среди которых общее физическое развитие, развитие специальных танцевальных данных, обучение технике исполнения танцевальных элементов, правильная постановка корпуса, развитие музыкальности и артистизма. Основными задачами педагога являются: усвоение основ правильной постановки корпуса (при этом нужно обращать внимание на природные недостатки сложения фигуры), общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата, развитие чувства ритма, умения отражать в движении характер музыки.

Отличительная особенность

Решение задач, выдвигаемых программой, требует внимательного отношения к психологическому воздействию на детей младшего возраста, к особенностям их психики и мышления. Подготовка корпуса, к дальнейшему работе возле станка. Обязательным элементом занятий является игра. Через игру дети находят новые средства самовыражения, обеспечивают мотивацию познания себя, своих сверстников, окружающего мира. Главное, чтобы обучающиеся ощутили удовольствие от творческого процесса, успешность и радость общения друг с другом.

Основополагающими принципами программы являются: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

Адресат программы

Программа «Танцевальная ритмика» рассчитана, прежде всего, для тех детей, которые прошли 3-х годичное обучение в Школе раннего развития «Малышок» по программе «Развитие творческих способностей дошкольников». Поэтому, в данных условиях программа «Танцевальная ритмика» — это механизм, который определяет заинтересованность обучающихся и их родителей к театральному творчеству на базе МБУ ДО «ЦО «Перспектива».

Набор осуществляется на добровольной основе через заявочную компанию в АИС «Навигатор дополнительного образования Красноярского края». Зачисление проходит на основании письменного заявления родителей

Срок реализации программы-2 года

Формы обучения и режим занятий. Форма занятий групповая. В группе - 10-15 человек. В соответствии с СанПиН продолжительность занятия – 2 уч. часа по 30 минут 1-2 раз в неделю, в соответствии с учебным планом.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: укрепление физического здоровья, воспитание общей культуры обучающихся через освоение первоначальных навыков

танцевального искусства для углубленного занятия хореографией в дальнейшем.

Задачи:

Обучающие:

- знакомство с предметом начальная хореография;
- 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.

Воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков;
- воспитание трудолюбия, ответственности.

1.3 Учебный план

Первый год обучения

№ п\п	Название темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика
I	Танцевальные элементы			
1	На середине зала	24	2	22
2	По диагонали и линиям	20	2	18
II	Промежуточная аттестация: открытое занятие для родителей	2	--	2
III	Музыкально-ритмические упражнения	21	2	19
IV	Итоговая аттестация: открытое занятие для родителей	2	--	2
	Здоровьесберегающие технологии	3		3
	Итого:	72	6	66

Второй год обучения

№ п\п	Название темы (базовая часть)	Кол-во часов всего	Теория	Практика
I	Танцевальные элементы			
1	На середине зала	24	1	23
2	По диагонали и линиям	21	1	20
II	Промежуточная аттестация: открытое занятие для родителей	2	--	2
III	Музыкально-ритмические упражнения	21	1	20
IV	Итоговая аттестация: открытое занятие для родителей	2	--	2
	Здоровьесберегающие технологии	2		2
	Итого:	72	3	68

1.4 Содержание учебного плана программы

Первый год обучения

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

1. Поклон на месте (I позиция – наклон головы вниз).
2. Положение рук: на поясе, за юбочку, положение allonge, aronde в подготовительном положении.
3. Постановка корпуса на середине зала.
4. Повороты и наклоны головы.
5. Позиции ног I, II (невыворотные), VI:
 - короткое приседание по VI позиции («пружинка»);
 - поднимание на полупальцы по VI позиции (releve);

- поднимание ноги, согнутой в колене вперед-вверх (IV позиция, стопа вытянута).
- 6. Прыжки в сочетании с хлопками, прыжки из VI позиции на II, прыжки по $\frac{1}{4}$ поворота в правую и левую сторону.
- 7. Повороты: вправо, влево, вокруг себя; на всей стопе, на полупальцах.
- 8. Пространственное построение: в линии, в колонку, в круг, умение двигаться по диагонали соблюдая интервал.
- 9. Изучение балетных шагов по диагонали на всей стопе с остановкой на опорной ноге, работающая нога находится в положении, вытянутом вперед.

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Прослушивание музыки, определение:
 - характера (веселый, грустный);
 - темпа (медленный, спокойный, быстрый);
 - выделить сильную музыкальную долю хлопками, ударом стопы;
 - игра «Хлопни-передай».
2. Танцевальные этюды (сочиняются педагогом).
3. Этюды, импровизации на образ: кошечка, птичка, кукла, солдатик, зайка, медведь, белочка, мышка, козленок (сочинение учащегося).

Второй год обучения

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

1. Поклон на месте (I позиция – наклон головы вниз).
2. Положение рук: на поясе, за юбочку, положение allonge, aronde в подготовительном положении.
3. Постановка корпуса на середине зала.
4. Повороты и наклоны головы.
5. Позиции ног I, II (невыворотные), VI:
 - короткое приседание по VI позиции («пружинка»);
 - поднимание на полупальцы по VI позиции (releve);
 - поднимание ноги, согнутой в колене вперед-вверх (IV позиция, стопа вытянута).
6. Прыжки в сочетании с хлопками, прыжки из VI позиции на II, прыжки по $\frac{1}{4}$ поворота в правую и левую сторону.
7. Повороты: вправо, влево, вокруг себя; на всей стопе, на полупальцах.
8. Пространственное построение: в линии, в колонку, в круг, умение двигаться по диагонали соблюдая интервал.
9. Изучение балетных шагов по диагонали на всей стопе с остановкой на опорной ноге, работающая нога находится в положении, вытянутом вперед.

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Прослушивание музыки, определение:

- характера (веселый, грустный);
 - темпа (медленный, спокойный, быстрый);
 - выделить сильную музыкальную долю хлопками, ударом стопы;
 - игра «Хлопни-передай».
2. Танцевальные этюды (сочиняются педагогом).
3. Этюды, импровизации на образ: кошечка, птичка, кукла, солдатик, зайка, медведь, белочка, мышка, козленок (сочинение учащегося).

1.5 Планируемые результаты

По окончании первого года обучения дети владеют музыкально-ритмической грамотой, умеют слушать музыку, ориентироваться в пространстве, эмоционально отзывчивы и раскрепощены.

В процессе обучения по программе «Танцевальная ритмика» обучающиеся укрепили костно-мышечный аппарат, развили чувство ритма и координацию. Систематическое выполнение танцевальных этюдов и музыкально-подвижных игр способствовало расширению творческого воображения и фантазии ребенка. Умения и навыки, полученные обучающимися, являются основой для дальнейшего обучения в хореографическом коллективе.

Предметные результаты

- овладение музыкально-ритмической грамотой;
- освоение основ правильной постановки корпуса и позиций рук;
- укрепление костно-мышечного аппарата;
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие пространственного ориентирования.

Метапредметные результаты

- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, способности конструктивно действовать даже в ситуациях успеха.
- Готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать различные точки зрения и право каждого иметь и излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
- Умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, общей цели и путей её достижения, осмысливать собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные

- Положительное отношение к новому виду деятельности.
- Желание развивать собственную речь и внимание.

- Умение передавать и создавать собственные различные эмоции мимикой и движениями.
- Желание к саморазвитию: приобретению навыков актерского мастерства и навыков перевоплощения.

РАЗДЕЛ II

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения итоговой аттестации
1	1 год обучения	2.09.2024	31.05.2025	36	72	1 раз в неделю по 2 часа	Промежуточная аттестация декабрь 2024 Итоговая аттестация май 2025
2	2 год обучения					2 раза в неделю по 2 часа	

2.2 Условия реализации программы

1. Кадровое обеспечение

Программу «Танцевальная ритмика» может реализовывать педагог с высшим педагогическим образованием, с хореографической подготовкой.

2. Материально-техническое оснащение

- хореографический класс с зеркалами;
- музыкальный инструмент - фортепиано;
- музыкальный центр;
- ноутбук, дисковые накопители, флэш-память.

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе реализации Программы используются следующие виды и формы контроля:

Входной контроль-диагностика по критериям с целью определить стартовый уровень исполнительских навыков;

Текущий контроль – осуществляется на занятиях всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся:

- педагогическое наблюдение;

- мониторинг достижения обучающимися планируемых результатов;
- участие в мероприятиях и концертных программах;

Промежуточный контроль-проводится по критериям раз полугодие для определения уровня освоения программы. Это исполнение вокальных номеров на мероприятиях разных уровней;

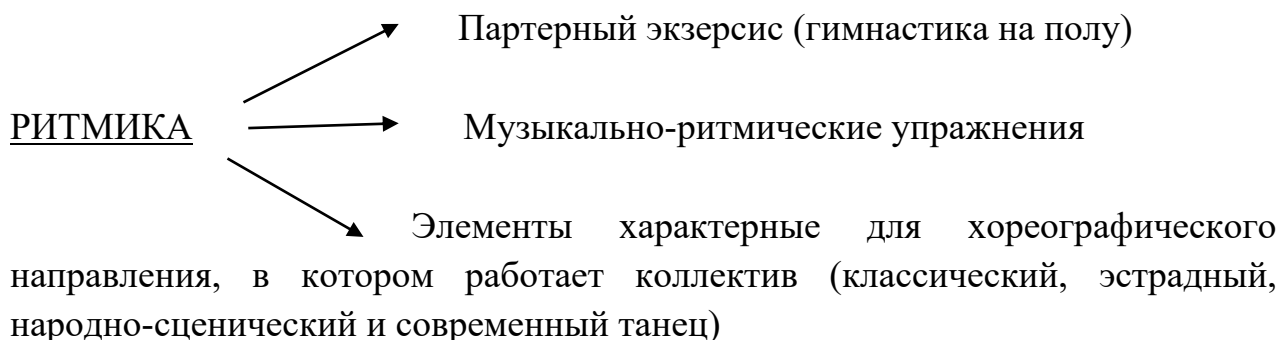
Итоговый контроль-проводится в конце года по итогам выполнения программы в форме *отчетного спектакля*.

Используются также формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- грамота, диплом;
- готовая работа;
- журнал посещаемости;
- портфолио;
- свидетельство (сертификат) и др.
- участие в концертных программах МБУ ДО «ЦО «Перспектива»

2.4 Методические материалы

Обучение состоит из трех основных разделов:



С учетом возрастных особенностей, обучающихся в процессе обучения, применяются:

Психофизиологические особенности	Формы обучения	Результат
превалирует игровая деятельность	музыкально-ритмические игры	формирование пространственной ориентации
образное мышление	этюды	развитие воображения
постоянная смена деятельности	танцевальные шаги	развитие координации, музыкального слуха, чувства ритма

Здоровьесберегающие мероприятия на занятиях ритмики.

В настоящее время здоровьесберегающие технологии являются одним из важнейших методов оздоровления подрастающего поколения, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни обучающихся. Большие физические и эмоциональные нагрузки, плотный учебный график, малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание – приводят к ослаблению детского организма, к нарушению опорно-двигательного аппарата и к серьёзным функциональным заболеваниям.

При использовании здоровьесберегающих технологий занятия хореографией способны восполнить здоровье детей, дать организму оптимальную физическую нагрузку, сформировать правильную осанку, восстанавливая положительный энергетический тонус, устраняя умственные перегрузки, способствуя взаимопониманию в социальном общении, развивая интеллектуальные способности, обогащая нравственное здоровье и духовный мир, при этом обучая здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии воспитывают у детей бережное отношение к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии, пробуждения и роста желания следовать здоровому образу жизни. Проводится словесная и наглядная организационно-воспитательная работа с детьми, как во время занятий, так и во внеурочной деятельности, выбирая такие методы, которые способствуют активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.

В течении учебного года проводятся беседы о вредных и полезных привычках, о безопасности в сети и быту, упражнения на дыхание, пальчиковая гимнастика, подвижные музыкальные игры, партерная гимнастика.

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Открытие творческого сезона МАИС	октябрь
Участие в городских мероприятиях и праздниках, торжественных мероприятиях, посвященных календарю памятных и тематических дат РФ.	в течение года
Участие в благотворительных концертных программах и акциях	и в течение года
Участие в Новомодном празднике	декабрь
Участие в фестивале «Таланты без границ»	март-апрель
Показ спектакля для обучающихся ШПР «Малышок» и родителей	апрель-май

Взаимодействие педагога с родителями

№	Формы взаимодействия	Тема	Сроки

1	Личные встречи	по договоренности	в течение года.
2	Родительское собрание	организационное собрание	сентябрь
3	Собрание родительского комитета	планирование работы на год	сентябрь
4	Собрание родительского комитета	итоги года	май
5	Родительское собрание	участие родителей в организации творческого отчетного концерта	май

Список использованной литературы

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский театр «Овадия» разработана с учетом нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступ. в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Лицензии на осуществление образовательной деятельности;
- Устава МБУ ДО «ЦО «Перспектива»;
- Положения об организации деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Литература для педагогов

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Для педагогов-хореографов, учащихся детских танцевальных коллективов и их родителей/ Т. Барышникова – М.: Рольф, Айрис - пресс, 2000, 256с.
2. Беляков Н.Т. Фигура, грация, осанка/ Н.Т. Белякова - М.: «Просвещение» 1978г, 165с.
3. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: Учебно-методический комплекс для хореографических отделений общеобразовательных школ, гимназий, ДМШ, школ искусств, детских садов.- 2-е изд., испр. и доп./ Н.И. Бочкарева - Кемерово, 2000, 101с.
4. Суворова Т.И., Казанцева Л. Спортивные олимпийские танцы для детей/ Т.И. Суворова, Л.И. Казанцева - СПб, 2008 – 40с.
5. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей (новогодний репертуар)/ Т.И. Суворова - СПб, 2009 – 32с.
6. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей (выпуск 4)/ Т.И. Суворова - СПб, 2005 – 44с.
7. Мэксин Тобиас, Мэри Стюарт. Растягивайся и расслабляйся/ Мэксин Тобиас, Мэри Стюарт – М.: Физкультура и спорт, 1994 – 160с.

Литература для обучающихся и родителей

1. Александрова Н. А., Танцы. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о танцах разных народов и времен – СПб: БХВ, 2018
2. Делаэ Ж., Марлье М., Маруся и её любимые занятия. Балет. Музыка – М: АСТ, 2017
3. Мохова П., Балет. Книга о безграничных возможностях – М: Манн, Иванов и Фербер, 2020

Сетевые ресурсы

1. База методических видеокурсов, готовых постановок, лекций и аккомпанемента - <http://dancehelp.ru/>
2. Все для хореографов - <https://www.horeograf.com/>
3. Методическое пособие "От ритмики к танцу" - http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_q_uot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1
4. 50 танцевальных игр - https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_1173