

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята
на методическом совете
« 26 » августа 2022
Протокол № 20
от « 26 » августа 2022 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДЦ «Содружество»

[Handwritten signature]

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Грация»**

*Возрастная категория - 4-8 лет
Срок реализации - 3 лет
Педагоги дополнительного образования
Стильбо Анжелика Викторовна
Абдуллина Сусанна Георгиевна*

г. Калуга
2022 год.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Грация»
Автор программы	Стильбо Анжелика Викторовна Абдуллина Сусанна Георгиевна
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Название объединения	«Эстрадный танец»
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО «ДПЦ «Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	детско-подростковый клуб «Отечество»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	г. Калуга, д. Мстихино, ул. Лесная, д.26
Год разработки	2022 год
Вид программы	модифицированная
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	комплексная
Срок реализации программы	Долгосрочная (3 года)
Учебно-тематическое планирование	1 год обучения – 108 часа 2 год обучения – 144 часа 3 год обучения – 144 часа
Уровень освоения программы	углубленный
Возрастная категория	4-8 лет
Направление и вид деятельности	Художественное. Хореографическое искусство.
Форма реализации	очная
Дата внесения изменений и дополнений в программу	Приложение № 3 от 15.06.2023 г. Приложение № 4 от 15.01.2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии с Положением о дополнительных общеразвивающих программах Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество».

Основные принципы, заложенные в данную программу: танец как способ «проживания» ребёнком ситуации, игра как способ познания и отражения жизни, сочетание коллективного и индивидуального творчества, единство чувственного и рационального. Музыка даёт «команды» движению, движение – отображает характер музыки. Одним из основных принципов в создании и воспроизведении ребёнком танца является целостность восприятия образа.

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Направленность - Художественная.

Новизна программы состоит в комплексном обучении детей различным направлениям пластики и хореографии, позволяющее наиболее полно раскрыть творческие способности каждой личности.

Данная программа помогает адаптации детей в окружающем мире. Она предполагает не только свободу пластики тела, но и свободу эмоционального выражения личности. В наше время ребенку трудно определить свое место в обществе. Развивая свои творческие задатки, дети чувствуют уверенность в себе. Программа направлена на развитие эстетических способностей детей способами хореографии, включает в себя комплексное развитие, как коллектива, так и отдельного ребенка путем художественного воспитания.

Программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход и служит фундаментом для эффективной подготовки к дальнейшим занятиям хореографией

Программа может быть использована для обучения в условиях дистанционного образования с использованием мессенджеров (Skype, Viber, WhatsApp и др.), облачных серверов (Яндекс, Mail, Google и др), коммуникационных сервисов социальной сети «ВКонтакте» и образовательных платформ (Zoom и др.)

Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности. Программа «Грация» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании детей, организации их свободного времени.

В процессе занятий обучающихся знакомят с основами хореографии, позициями и положениями рук и ног, положение корпуса и головы во время исполнения танцевальных

движений, совершенствуют музыкальный слух и чувство ритма, развивают элементарные навыки координации. В программу также входит воспитание у обучающихся умения передавать характер, стиль и манеру исполнения танцевальных произведений, развитие выразительности. В цели занятий входит выработка гибкости и пластичности, постановка осанки, развитие прыжка и шага. Овладевая разнообразными движениями, обучающиеся совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация и координация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения обучающихся.

Данная программа содержит несколько разделов: выработка осанки и походки, развитие музыкального слуха, чувства ритма, развитие двигательных навыков, элементы классического танца, элементы народного танца, танцевальные этюды, танцы и игры под музыку. На каждом занятии проводится работа по всем разделам программы. Однако в зависимости от целей и задач конкретного занятия педагог может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению).

Педагогическая целесообразность программы «Грация» заключается в ее направленности на раннее развитие хореографических навыков и творческих способностей, содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей дошкольного и младшего школьного возраста; формировании художественно-эстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также нравственных качеств личности.

Цели и задачи программы

Цель: выявление, раскрытие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся, развитие творческой личности дошкольника.

Задачи:

Обучающие:

- формирование музыкально-ритмических навыков (умение двигаться и реализовывать себя под музыку);
- обучение правильному дыханию (дыхательные упражнения);
- изучение упражнений для развития тела и укрепления здоровья (улучшение физических данных, формирование осанки).

Развивающие:

- совершенствование психомоторных способностей детей (развитие ловкости, точности, силовых и координационных способностей; развитие равновесия, силы, укрепление мышечного аппарата);
- развитие мелкой моторики;
- развитие памяти, внимания, воображения;
- развитие музыкальных способностей (развитие чувства ритма, умение слушать музыку).

Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к танцевальному искусству;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, танцев и игр, формирование культуры общения с детьми и взрослыми;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Воспитательные аспекты программы

Воспитание является одной из важнейших составляющих образовательного процесса наряду с обучением.

Цель воспитательной работы в организациях дополнительного образования: создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности учащегося – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально – мобильной, востребованной в современном обществе.

Дополнительное образование как особая образовательная сфера имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы. В системе дополнительного образования (через его содержание, формы и методы работы, принципы и функции деятельности) воспитательный процесс реально

осуществляется в двух направлениях: основы профессионального воспитания; основы социального воспитания.

Воспитывающая деятельность объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Формы проведения воспитательных мероприятий в данной программе:

- развлекательные программы;
- концертные программы;
- праздничные мероприятия;

Возрастная и количественная характеристики, формы и режим занятий

- 1 год – 108 часов (2 занятия в неделю);
- 2 год – 144 часа (2 занятия в неделю).
- 3 год – 144 часа (2 занятия в неделю);

Занятия проводятся в группах: 10-12 человек. Основанием такого количества человек в группе являются возрастные (физические и психические) особенности обучающихся. Состав может быть переменным. Возможен добор обучающихся в течение образовательного процесса.

Ожидаемый результат

Обучающиеся должны:

- уметь передавать в движении характер музыки и ее настроение;
- уметь передавать основные средства музыкальной выразительности: темп, регистр, ритм (сильную долю — как акцент, ритмическую пульсацию мелодии), различать 2-3-частную форму произведения (с контрастными по характеру частями);
- знать и уметь выполнять основные виды и типы упражнений и движений;
- уметь находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- уметь начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;
- уметь выполнять упражнения 1-го уровня сложности.

В конце каждого учебного года проводится диагностика уровня усвоения обучающимися программы, а после прохождения всей программы – итоговая аттестация.

Цель аттестации:

- Выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающихся и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеразвивающей программы.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы. Сроки проведения аттестации: май

Результаты освоения образовательной программы обучающимися заносятся в таблицу (Приложение 1):

- полностью освоивших программу дополнительного образования - высокий уровень (9-10 баллов);
- освоивших программу не в полном объеме - средний уровень (5-7 баллов);
- освоивших программу в минимальном объеме - низкий уровень ниже среднего (0-4 балла).



«Утверждаю»
Директор МБОУДО
«ЦНП «Содружество»

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ый год обучения

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	всего	теор	практ
Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
Раздел 1. Общеразвивающие упражнения	35	4	31
Тема 1.1. Общеукрепляющие упражнения	10	1	9
Тема 1.2. Корректирующие упражнения для нормализации осанки.	10	1	9
Тема 1.3. Упражнения на гибкость и подвижность суставов	10	1	9
Тема 1.4. Игровые упражнения на мышечное и эмоциональное расслабление.	5	1	4
Раздел 2. Азбука танца	15	2	13
Тема 2.1. Язык танца	10	1	9
Тема 2.2. Музыка в танце	5	1	4
Раздел 3. Основы акробатики.	26	1	25
Репетиционно – постановочная деятельность.	20	-	20
Концертная деятельность	4	-	4
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	1	3
Отчетное мероприятие. Мониторинг.	2	-	2
Итого:	108	10	98

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-ый год обучения

Введение. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомительное занятие с детьми, их родителями. Вступительная беседа для родителей: цели и задачи обучения, правила безопасности, основные правила этикета, костюм для занятий и личная гигиена воспитанников.

Раздел 1. Общеразвивающие упражнения

Цель: Физическое развитие обучающихся

Тема 1.1. Общеукрепляющие упражнения.

Теория: Терминология. Основные виды общеукрепляющих упражнений.

Практика: Ходьба; бег; ползание, лазанье; упражнения для шеи, рук, плечевого пояса, туловища, ног, стоп.

Форма работы: Учебно-практическое занятие.

Форма контроля: Наблюдение.

Тема 1.2. Корректирующие упражнения для нормализации осанки.

Теория: Виды корректирующих упражнений. Терминология.

Практика: Упражнения с гимнастической палкой; партерные упражнения для мышц брюшного пресса.

Форма работы: Учебно-практическое занятие.

Форма контроля: Наблюдение.

Тема 1.3. Упражнения на гибкость и подвижность суставов.

Теория: Основные элементы партерной гимнастики.

Практика: Упражнения для корпуса в поворотах и наклонах; упражнения для ног и рук; упражнения на выворотность стопы; упражнения на растяжение позвоночника, суставов.

Форма работы: Учебно-практическое занятие.

Форма контроля: Наблюдение.

Тема 1.4. Игровые упражнения на мышечное и эмоциональное расслабление.

Теория: Виды упражнений, их значение для физического и эмоционального состояния организма.

Практика: Игровые упражнения: «Дождик», «Тянемся к солнцу», «Радует утру», «Земля», «Черепашка», «Тишина» и др.

Форма работы: Учебно-практическое занятие.

Форма контроля: Наблюдение.

Раздел 2. Азбука танца

Цель: Формирование навыков и умений, необходимых для искусства движения.

Тема 2.1. Язык танца

Теория: Танцевальные движения. Парные движения. Ориентация в пространстве.

Практика: Гопающий шаг; высокий шаг; прямой галоп; выставление ноги на носок; положение рук; хлопки; удары. Кружение в парах. Построение в рисунках: круг, линия, вращательную, стайка.

Форма работы: Учебно-практическое занятие.

Форма контроля: Наблюдение.

Тема 2.2. Музыка в танце.

Теория: Виды танцевальной музыки.

Практика: Слушание музыки.

Форма работы: Учебно-практическое занятие.

Форма контроля: Этюд-представление. Наблюдение.

Раздел 3. Основы акробатики

Цель: Формирование базовых навыков по акробатике.

Теория: Терминология. Основные упражнения по акробатике.

Практика: Выход на плечи, сед на руках, упор лежа, кольцо, корзиночка, стойка на лопатках.

Форма работы: Учебно-практическое занятие.

Форма контроля: Наблюдение.

Постановочно-репетиционная деятельность. Разучивание танцевальных комбинаций. Отработка танцевальных композиций. Подготовка к концертной деятельности.

Форма работы: Репетиция.

Форма контроля: Наблюдение.

Концертная деятельность. Участие в творческих проектах; открытые уроки.

Форма работы: Проектная.

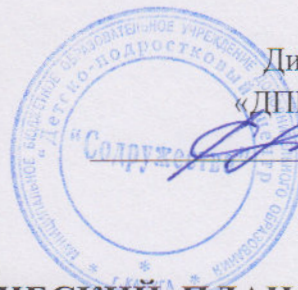
Форма контроля: Наблюдение. Фотоотчет.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера. Коллективные творческие мероприятия.

Форма контроля: Наблюдение. Фотоотчет.

Отчетное мероприятие. Мониторинг.

Форма контроля: Электронные дневники. Фотоотчет.



«Утверждаю»

Директор МБОУДО

«ДЮСШ «Содружество»

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-ой год обучения

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	всего	теор	практ
Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
Раздел 1. Общеразвивающие упражнения	40	4	36
Тема 1.1. Общеукрепляющие упражнения	15	1	14
Тема 1.2. Координация движения	10	1	9
Тема 1.3. Упражнения на гибкость и подвижность суставов	10	1	9
Тема 1.4. Игровые упражнения на мышечное и эмоциональное расслабление.	5	1	4
Раздел 2. Азбука танца	20	2	18
Тема 2.1. Язык танца	10	1	9
Тема 2.2. Навыки умения искусства движения	10	1	9
Раздел 3. Основы акробатики.	36	1	35
Репетиционно – постановочная деятельность.	30	-	30
Концертная деятельность	10	-	10
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	1	3
Отчетное мероприятие. Мониторинг.	2	-	2
Итого:	144	10	134

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-ой год обучения.

Введение. Инструктаж по технике безопасности.

Цели и задачи обучения. Краткая характеристика и знакомство с основными формами занятий. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. Общеразвивающие упражнения

Цель: Формирование устойчивых навыков физической и психической работоспособности обучающегося.

Тема 1.1. Общеукрепляющие упражнения.

Теория: Основные виды общеукрепляющих упражнений. Повторение основных терминов

Практика: Упражнения со скакалкой, мячом; ритмический бег, ходьба с различными комбинациями; подскоки простые сложные с различной комбинацией рук и ног; упражнения на координацию движений.

Форма работы: Учебно-практическое занятие.

Форма контроля: Наблюдение.

Тема 1.2. Корректирующие упражнения для нормализации осанки.

Теория: Виды корректирующих упражнений. Терминология.

Практика: Упражнения с гимнастической палкой; партерные упражнения для мышц брюшного пресса.

Форма работы: Учебно-практическое занятие.

Форма контроля: Наблюдение.

Тема 1.3. Упражнения на гибкость и подвижность суставов.

Теория: Основные элементы партерной гимнастики.

Практика: Упражнения для корпуса в поворотах и наклонах; упражнения для ног и рук; упражнения на выворотность стопы; упражнения на растяжение позвоночника, суставов.

Форма работы: Учебно-практическое занятие.

Форма контроля: Наблюдение.

Тема 1.4. Игровые упражнения на мышечное и эмоциональное расслабление.

Теория: Виды упражнений, их значение для физического и эмоционального состояния организма.

Практика: Игровые упражнения: «Дождик», «Тянемся к солнцу», «Радуеться утру», «Земля», «Черепашка», «Тишина» и др.

Форма работы: Учебно-практическое занятие.

Форма контроля: Наблюдение.

Раздел 2. Азбука танца

Цель: Формирование навыков и умений, необходимых для искусства движения.

Тема 2.1. Язык танца

Теория: Терминология. Танцевальные шаги.

Практика: Приставной шаг; шаг с притопом; боковой галоп; полуприседания; повороты на двух ногах; вынос ноги на каблук; хлопки. Упражнения с предметами.

Форма работы: Учебно-практическое занятие.

Форма контроля: Наблюдение.

Тема 2.2. Навыки умения искусства движения

Теория: Терминология. Элементы простейших танцевальных движений.

Практика: Упражнения с одновременным и однонаправленным движением рук; поочередные движения ног; одновременные и однонаправленные движения рук и ног.

Форма работы: Учебно-практическое занятие.

Форма контроля: Наблюдение.

Раздел 3. Основы акробатики.

Цель: Формирование базовых навыков по акробатике.

Теория: Терминология. Базовые упражнения по акробатике.

Практика: Кувырки вперед, назад; мостик с колен; шпагаты и полушпагат; упражнение «березка»; боковые перевороты «колесо».

Форма работы: Учебно-практическое занятие.

Форма контроля: Наблюдение.

Постановочно-репетиционная деятельность. Разучивание танцевальных комбинаций.

Отработка танцевальных композиций. Подготовка к концертной деятельности.

Форма работы: Репетиция.

Форма контроля: Наблюдение. Самоанализ.

Концертная деятельность. Участие в творческих проектах; открытые уроки.

Форма работы: Проектная.

Форма контроля: Наблюдение. Фотоотчет.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера. Коллективные творческие мероприятия.

Форма контроля: Наблюдение. Фотоотчет.

Отчетное мероприятие. Мониторинг.

Форма контроля: Электронные дневники. Фотоотчет.



«Утверждаю»
Директор МБОУДО
«Содружество» ДПС «Содружество»

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-ий год обучения

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	всего	теор	практ
Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
Раздел 1. Партерная специальная гимнастика	30	-	30
Раздел 2. Азбука танца	32	2	30
Тема 2.1. Динамические танцевальные упражнения	6	-	6
Тема 2.2. Образно-игровые упражнения	6	-	6
Тема 2.3. Основы классического танца	10	1	9
Тема 2.4. Основы народного танца	10	1	9
Раздел 3. Основы акробатики.	32	1	31
Репетиционно – постановочная деятельность.	22	-	22
Концертная деятельность	18	-	18
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	1	3
Отчетное мероприятие. Мониторинг.	4	-	4
Итого:	144	6	138

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3-ий год обучения

Введение. Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу. Организационное собрание. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. Партерная спец. гимнастика.

Цель: Физическое развитие танцора.

Практика: Упражнения по общефизической подготовке: укрепление костно-мышечного аппарата, развитие силы и выносливости, координация движений, формирование правильной осанки. Упражнения на укрепление мышц поясничного отдела позвоночника и спины. Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава (выворотности). Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава. Упражнения для развития и укрепления мышц живота и брюшного пресса. Стретчинг.

Форма работы: Учебно-практическое занятие.

Форма контроля: Наблюдение.

Раздел 2. Азбука танца

Цель: Формирование навыков и умений, необходимых для искусства движения.

Тема 2.1. Динамические танцевальные упражнения.

Практика: Ритмико-художественные упражнения, оформленные в танцевальные комбинации.

Форма работы: Учебно-практическое занятие.

Форма контроля: Наблюдение.

Тема 2.2. Образно-игровые упражнения

Практика: Подражательные и изобразительные движения (повадки птиц и зверей, человеческая деятельность, природа).

Форма работы: Учебно-практическое занятие. Этюды.

Форма контроля: Наблюдение. Анализ.

Тема 2.3. Основы классического танца

Теория: Терминология. Основные понятия: позиции ног и рук, demi-plie, epaulement, позы croisee и effacee, en dehors и en dedans, aplomb, battements tendus.

Практика: Упражнения у станка.

Форма работы: Учебно-практическое занятие.

Форма контроля: Наблюдение.

Тема 2.4. Основы народного танца

Теория: Терминология. Основные понятия: позиции ног и рук; положения ног, рук, корпуса, головы; направления движения. Танцевальные ходы.

Практика: Упражнения у станка.

Форма работы: Учебно-практическое занятие.

Форма контроля: Наблюдение.

Раздел 3. Основы акробатики.

Цель: Формирование базовых навыков по акробатике.

Теория: Терминология. Базовые упражнения по акробатике.

Практика: Кувырки вперед, назад; мостик с колен, из положения «стоя»; шпагаты – продольный, поперечный; упражнение «березка»; боковые перевороты «колесо».

Форма работы: Учебно-практическое занятие.

Форма контроля: Наблюдение.

Репетиционная деятельность. Разучивание танцевальных комбинаций. Отработка танцевальных композиций. Подготовка к конкурсной и концертной деятельности.

Форма работы: Репетиция.

Форма контроля: Наблюдение. Самоанализ.

Концертная деятельность. Участие в отчетных концертах, конкурсах, фестивалях.

Форма контроля: Анализ. Фото- и видео отчет.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера. Коллективные творческие мероприятия.

Форма контроля: Наблюдение. Фотоотчет.

Отчетное мероприятие. Мониторинг.

Форма контроля: Анализ. Видео - и фотоотчет.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На занятия приходят дети разной физической и психической подготовки. Одним надо достаточно долго накапливать знания – год или два – и только на третий (а иногда и позднее) происходит отдача всего того, что накопилось внутри, переработалось, и дети легко и свободно начинают заниматься. Особенно это касается детей в дошкольном возрасте. Есть другой тип детей, которым сразу дается все легко и свободно. Однако нередко бывает так, что вся эта легкость не сопровождается глубоким проникновением в сущность происходящего. Поверхностное, легкое отношение к упражнению не дает глубокого накопления знаний. Через некоторое время такие обучающиеся оказываются в «отстающих».

Поэтому учебный материал необходимо осваивать последовательно, поэтапно включая дополнительные упражнения с неизменным повторением изученных упражнений.

На танцевальных занятиях теория и практика неотделимы, поэтому на освоение материала на практических занятиях обязательно отводится до 5 минут для теории.

Для лучшего усвоения программы и проявления интереса к занятиям используется игровая форма работы с включением в процесс обучения образно-игровых упражнений (Приложение 2)

Методическое обеспечение занятия

1. Разминочная часть

В разминочную часть входят разогревающие упражнения для мышц шеи, рук, ног; всевозможные потягивания.

2. Основная часть

Делится на упражнения на месте (расположение в шахматном порядке): упражнения для корпуса, для рук, ног, партерные упражнения для брюшного пресса, поскоки. Необходимо детей сразу приучить к своему месту. Беговые и ходячие упражнения делаются по кругу.

3. Заключительная часть

Дыхательные упражнения, упражнения на растяжение связок и суставов, позвоночника, упражнения на гибкость.

Формы организации деятельности обучающихся.

Используются групповая и индивидуальная форма, а также работа с частью коллектива. Данную программу можно использовать в условиях самоизоляции, а также при переходе на дистанционное обучение, как всего коллектива, так и отдельной его части с использованием доступных мессенджеров и образовательных платформ.

Формы проведения занятий: учебное занятие; открытое занятие; беседа; игра; концерт.

Методы: Словесный. Наглядный. Практический.

Виды контроля:

Входной контроль: проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, творческих способностей.

Текущий контроль: проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.

Итоговый контроль: проводится в конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе, как правило, в мае-июне. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося

Способы и формы выявления результатов: опрос, наблюдение, самостоятельная работа, коллективный анализ работ, итоговые занятия.

Способы и формы фиксации результатов: творческие работы учащихся, фото и видео процесса работы, отзывы обучающихся и родителей, благодарности, грамоты, дипломы, портфолио.

Формы подведения итогов реализации программы. Участие в массовых мероприятиях. Творческие достижения в конкурсах и фестивалях различного уровня. Грамоты, благодарности.

Методическое обеспечение программы. Тематические подборки иллюстративного материала; творческие работы (из фонда); видеоматериалы по темам; аудиоматериал; методические разработки; интернет-ресурсы.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Специально оборудованный зал для занятий танцами. Костюмерная.

Инвентарь (мячи, скакалки, обручи, маты, гимнастические скамейки и др.).

Сцена для репетиционной работы.

Специальная одежда и обувь для занятий.

Танцевальные костюмы и обувь.

Музыкальное сопровождение.

Компьютер с образовательной платформой для организации дистанционного обучения.

Гаджеты.

Фонограммы.

Информационно-коммуникативные сети Интернет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список для педагога:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. «Респект Люкс» СП.: 2016.
2. Бочаров А., Лопухов А., Ширяев А.. Основы характерного танца. Ленинград – Москва. 1989 год.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Санкт-Петербург. Изд «Лань» 2003 год.
4. Грин, Х.Ж. Анатомия танца. [Текст]: М.: Попурри, – 2019.
5. Гусев Г.П.. методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. Москва. Изд. ВЛАДОС. 2003 год.
6. Гусев Г.П.. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и композиции. Москва. Изд. ВЛАДОС. 2003 год.
7. Климов А.. Основы русского танца. Москва. 1984 год.
8. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения/ Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М. 2002.
9. Нельсон, Арнольд, Юко Кокконен. Анатомия упражнений на растяжку: иллюстрированное пособие по развитию гибкости и мышечной силы. Минск: Изд-во: Попурри, . 2-е, полное издание.– 2014
10. Сироткина И.Е. Свободное движение и пластический танец в России: М.: Новое литературное обозрение, – 2011
11. Стуколкина Н.. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. Москва. 1975 год.
12. Ткаченко Т. Народные танцы. Москва. 1975 год.
13. Шереметьевская, Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 2017.
14. Видеоматериал.

Материалы сайтов

www.litres.ru. Библиотека электронных книг.

<https://bukbook.ru/media/files/book/book/>

<https://tancor.info/o-tancah/kak-nauchitsya-tancevat/xoreografiya-dlya-detej-zachem-otdavt-rebenka-na-tancy/>

<https://infourok.ru/sovremennaya-horeografiya-v-zhizni-rebenka-4563825.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/06/10/polza-detskoy-horeografii-sovety-roditelyam>

<https://yandex.ru/efir>

<http://www.youtube.com>

<https://www.youtube.com/playlist>

<https://danceorg.ru/>

Список для обучающихся:

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии». – М., «Айрис-пресс», 1999.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. – ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997.
3. Зарецкая Н., Роот Э. Танцы в детском саду. – М., «Айрис-пресс», 2004.
4. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поем, играем, танцуем дома и в саду. – Ярославль, «Академия развития», 1998.
5. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль, «Академия Холдинг», 2000.
6. Петрова В.А. Мы танцуем и поем. – Изд. дом «Карапуз», Дмитров, 1999.
7. Смит Л. Начальный курс. Танцы. – Издат. «Астрель», М., 2001

Список для родителей:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
2. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I, II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.
3. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М., 1989.
4. Гюнтер Х. Джазовый танец. История, теория, практика. – Берлин, 1982.
5. Деникаева О.В. Учебное пособие 1 и 2 выпуска «Развитие ребенка средствами хореографии», Екатеринбург, 1999
6. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 1971.

ПРИЛОЖЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Приложение 1

Карта диагностики уровня развития детей по хореографии.

Ф. И. ребенка	Музыкальность		Эмоциональная сфера		Проявление характерологических особенностей ребенка		Творческие проявления		Внимание		Память		Подвижность нервных процессов		Пластичность гибкость		Координация движений		
																			Нач у.г

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога):

высокий — умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

средний — в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

низкий — движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Эмоциональность — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что –то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям. (высокий, низкий)

Творческие проявления — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па». Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку.

Внимание - способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

Высокий – если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию (младшие дети - 1-го уровня сложности, старшие - 2-го и 3-го уровня сложности) от начала до конца самостоятельно.

Средний - если выполняет с некоторыми подсказками.

Низкий – в случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания.

Память — способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как **высокий**. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это **средний** уровень развития памяти. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) **низкий** уровень.

Координация, ловкость движений — точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат» и др.).

В результате наблюдений и диагностики для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстраивается диаграмма или график показателей развития.

Гимнастика.

1.1 . Ползание:

- На четвереньках по прямой (расстояние 10м);
- Между препятствиями;
- Змейкой;
- По горизонтальной и наклонной доске;
- Скамейке;
- По гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- На четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
- Подлезание под веревку, дугу (высота 50см) левым и правым боком;
- Пролезание в обруч;
- Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.

Общеразвивающие упражнения:

- Поднятие рук вперед, вверх, в стороны поочередно и одновременно);
- Отведение рук за спину из положения:
 - руки вниз,
 - руки на поясе,
 - руки перед грудью
- Размахивание руками вперед – назад;
- Круговые движения руками, согнутыми в локтях;
- Руки за голову, разводить их в стороны и опускать;
- Подъем на носки;
- Поочередно выставление ноги вперед на пятку – на носок;
- Полуприседания, руки на поясе;
- Полные приседания, вытянув руки вперед, в стороны;
- Поочередный подъем ног, согнутых в колене;
- Захват и перекладывание предметов стопами ног;
- Повороты в стороны, держа руки, разведенные в стороны, на поясе;
- Наклоны вперед, касаясь пальцами рук пола;
- Подъем рук и ног вверх в положении «лежа»

Акробатические упражнения:

- Кувырок вперед;
- Стойка на лотках («Березка»);
- Мостик из исходного положения «лежа»;
- Стойка на одной ноге – руки в стороны («Ласточка»)

Образно-игровые упражнения:

- **Будим сонного соседа.**

И.п. – лежа на спине. Подъем верхней части корпуса со словами: «Вставай, вставай, соня!».

- **Возня медвежат**

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Разворачивание на месте при помощи приставных движений ногами с сопением: «Уф-уф-уф».

- **Непослушные ножки.**

И.п. – лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль корпуса. Одновременное поднятие обеих ног. «Вот такие непослушные ножки».

- **Голодные муравьи.**

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Кто-то стал кусать мишек- малышей за спинки. Да это же голодные муравьи. С возгласами: «Ай-ай- ай!», выгибание спины.

- **Кто красивее.**

И.п. – лежа на животе ногами друг к другу, опираясь на предплечья. Сгибание ног поочередно с поворотом головы и словами: «Вот я какая (какой)!».

Игры с элементами дыхательных упражнений.

- Собрать детей в круг.

По команде: «Заводятся моторы» – произнести на выдохе звук «р-р-р»; летят самолеты «ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у»; садятся на посадку – «у-у-ух».

- Раздувайся пузырь,
Раздувайся тугой,
Оставайся такой,
Да не лопайся.

Произнося слова, постепенно круг расширяется. После слов «Лопнул пузырь», дети собираются в малый круг, выдыхая воздух со звуком «пух».

Приложение №3
от 15 июня 2023г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № 26
от «23» августа 2023 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

О.В. Колинько

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«Грация»**

*Возрастная категория – 4-8 лет
Срок реализации – 3 года
Педагоги дополнительного образования:
Абдуллина Сусанна Георгиевна,
Стильбо Анжелика Викторовна
Год разработки: 2022 год*

Вносимые изменения (дополнения):

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Список литературы и информационных источников:	Добавлено: Список для педагога: 1. Барышникова Т. Азбука хореографии. «Респект Люкс» СП.: 2016. 2. Бочаров А., Лопухов А., Ширяев А.. Основы характерного танца. Ленинград – Москва. 1989 год. 3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Санкт-Петербург. Изд «Лань» 2003 год. 4. Грин, Х.Ж. Анатомия танца. [Текст]: М.: Попурри, – 2019. 5. Гусев Г.П.. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. Москва. Изд. ВЛАДОС. 2003 год. 6. Гусев Г.П.. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и композиции. Москва. Изд. ВЛАДОС. 2003 год. 7. Климов А.. Основы русского танца. Москва. 1984 год. 8. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения/ Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М. 2002.

		<p>9. Нельсон, Арнольд, Юко Кокконен. Анатомия упражнений на растяжку: иллюстрированное пособие по развитию гибкости и мышечной силы. Минск: Изд-во: Попурри, . 2-е, полное издание.– 2014</p> <p>10. Сироткина И.Е. Свободное движение и пластический танец в России: М.: Новое литературное обозрение, – 2011</p> <p>11. Стуколкина Н.. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. Москва. 1975 год.</p> <p>12. Ткаченко Т. Народные танцы. Москва. 1975 год.</p> <p>13. Шереметьевская, Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 2017.</p> <p>14. Шершнев В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для учреждений дополнительного образования детей. – М. Издательский дом «Один из лучших», 2008.</p> <p>15. Видеоматериал.</p> <p>16. Приложение к журналу «Внешкольник» №5 2001г. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования.</p> <p>Материалы сайтов</p> <p>www.litres.ru. Библиотека электронных книг.</p> <p>https://bukbook.ru/media/files/book/book/</p> <p>https://tancor.info/o-tancah/kak-nauchitsya-tancevat/xoreografiya-dlya-detej-zachem-otdavot-rebenka-na-tancy/</p> <p>https://infourok.ru/sovremennaya-horeografiya-v-zhizni-rebenka-4563825.html</p> <p>https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/06/10/polza-detskoy-horeografii-sovety-roditelyam</p> <p>https://yandex.ru/efir</p> <p>http://www.youtube.com</p> <p>https://www.youtube.com/playlist</p> <p>https://danceorg.ru/</p> <p>https://kopilkaurokov.ru/</p> <p>https://intolimp.org/publication/</p>
--	--	--

Приложение №4
от 15 января 2024г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № 29
от «15» января 2024г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

О.В. Колинько

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«Грация»**

Возрастная категория – 4-8 лет

Срок реализации – 3 года

Педагоги дополнительного образования:

Абдуллина Сусанна Георгиевна,

Стильбо Анжелика Викторовна

Год разработки: 2022 год

Вносимые изменения (дополнения):

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Титульный лист, паспорт программы	Добавлен автор программы: Туманова Яна Александровна