

МКУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
ТЮЛЯЧИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН

Принято на заседании
педагогического состава
Протокол № 1

от «28» августа 2025 г.

«Утверждаю»

Директор МБУДО

«Центр детского творчества»

З.Р. Басва

Приказ № 74

От «28» августа 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
художественной направленности
«Эпиэ»

Возраст обучающихся 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Касимова Лейля Ильмазовна
педагог дополнительного образования

Тюлячи, 2025.

Оглавление

Информационная карта образовательной программы

1. Пояснительная записка
2. Матрица образовательной программы
3. Учебный план(1-го года обучения, стартовый уровень)
- 3.1. Содержание программы(1-го года обучения, стартовый уровень)
4. Учебный план(2-го года обучения, стартовый уровень)
- 4.1. Содержание программы(2-го года обучения, стартовый уровень)
5. Методическое, дидактическое и материально- техническое обеспечение реализации программы
6. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы
7. Список литературы

Приложения:

Приложение 1- Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе.

Приложение 2- Календарный учебный график

Приложение 3 – Календарный учебный график

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Центр детского творчества» Тюлячинского района
2.	Полное название программы	«Эпипэ»
3.	Направленность программы	художественной направленности
4.	Сведения о разработчиках	Касимова Лейля Ильмазовна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации программы	2 года.
5.2.	Возраст обучающихся	от 5 до 7 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая модульная
5.4.	Цель программы	- всестороннее эстетическое и интеллектуальное развитие детей; - создание условий для самореализации ученика в творчестве; - формирование практических трудовых навыков; - развитие индивидуальных творческих способностей.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень – Базовый уровень –

6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы : традиционные, комбинированные и практические занятия; лекции, игры, праздники, конкурсы, соревнования и другие. Методы: - словесный - наглядный -практический -объяснительно-иллюстративный -частично-поисковый -исследовательский -фронтальный – - индивидуально-фронтальный - репродуктивный - групповой - индивидуальный
7.	Формы мониторинга результативности	
8.	Результативность реализации программы	
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	

1.Пояснительная записка

Танец – эффективное развивающее средство, способствующее телесно-духовному совершенствованию ребенка. Это один из факторов развития гармоничной и духовно богатой личности. Танец – это совокупность выразительных и организованных движений, подчиненных общему ритму. Он обладает большой силой и интенсивностью эмоционального воздействия, приобщая ребенка к символическому языку жестов и танцевальных движений. Подход к пониманию природы танца осуществляется по принципу «от простого к сложному». Поэтапное развитие моторики ребенка, сенсорных и мышечных рефлексов, чувства ритма, умения подчинять движение тела музыкальной теме танца способствует общему развитию психических функций детского организма, свойств и качеств растущей и развивающейся личности.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность. В период старшего дошкольного возраста ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Очень важно именно в детстве привить ребенку любовь к движению, к танцу, поскольку раннее приобщение детей к искусству создает необходимые условия для гармоничного развития личности, раннее творческое самовыражение способствует сохранению и развитию творческих импульсов. Ребенок, занимающийся танцами, осознает красоту движения, гармонию музыки и пластики, гармонию и красоту мироздания. Занятия хореографией разносторонне развивают личность ребенка и впоследствии помогают ему в другой деятельности, способствуют раскрытию физического и духовного начала, создают тот гармоничный синтез души и тела, к которому изначально стремится человек.

Танец характеризует образность, сюжетность. Это придает ему черты драматизации и сближает его с сюжетно-ролевой игрой, которая по Л.С. Выготскому является ведущей деятельностью дошкольника. Игра выступает как универсальное средство развития и обучения, как средство, стимулирующее творческую деятельность детей и формирующее начальные хореографические умения. Таким образом, танец – вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у детей творческих способностей и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца - музыки, движения и игры.

Учитывая, что в современном обществе на дошкольников уже ложится большая нагрузка (различные обучающие занятия, подготовка к школе), музыкально-ритмические занятия выполняют релаксационную функцию, помогают в эмоциональной разрядке, способствуют снятию умственных перегрузок и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Занятия по ритмике создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, телодвижениями.

Данная программа разработана с учетом принципа *разноуровневости*, в ней представлены 2 уровня - *стартовый, базовый*. Программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Все дети по своему талантливы, но владеют своим телом по-настоящему немногие. У каждого ребенка порой с раннего детства наблюдаются те или иные зажимы, боязнь нового, какой-то комплекс, поэтому педагогу хореографу в своей работе нужно использовать индивидуальный подход к каждому ребенку.

На стартовом уровне дети приучаются к сотворчеству, сотрудничеству, у них развивается художественное воображение, память, творческие способности. Чувство ответственности, так необходимое в жизни, двигает детей занимающихся хореографией вперед. Нельзя подвести рядом стоящего в танце, нельзя опоздать на занятие, потому, что от тебя находятся в зависимости другие, нельзя не выучить, не выполнить и т.д.. Поэтому совершенно очевидно, что каждый педагог хореограф посредством эстетического воспитания готовит детей к преобразовательной деятельности.

На базовом уровне формируются, развиваются и укрепляются у детей потребности в общении между собой, в общении к искусству танца, понимание его языка и хороший вкус ко всему прекрасному.

Актуальность данной программы заключается в использовании наряду с традиционными методиками обучения хореографии методов совершенствования опорно-двигательного аппарата, коррекции осанки, технологий дыхательной гимнастики. Актуальность программы подтверждается статистическими данными медицинских исследований, констатирующих факт роста количества детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушением осанки, опорно-двигательного аппарата, заболеваний дыхательных путей. В процессе систематических занятий танцами у детей вырабатываются координация, формируется грациозная фигура, правильная осанка. В процессе обучения развивается физическая сила, выносливость, ловкость и сила.

Вспомогательные корригирующие упражнения, дыхательная гимнастика выполняются из разных положений: на спине и животе, сидя, стоя, на коленях, стоя в полный рост. Упражнения, которые выполняются лежа на полу, разгружают позвоночник, приучают детей сосредотачивать внимание на суставно-мышечных ощущениях и учат сознательно управлять мышцами своего тела. Дети осваивают также правила полного расслабления тела. В результате выполнения упражнений увеличивается гибкость суставов, эластичность мышц и связок, что позволяет ребенку уверенней чувствовать себя в выполнении

танцевальных движений. Дети развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развивается способность самовыражения посредством танца. Все занятия строятся по принципу общедоступности, без ущерба для качества образовательного процесса. Волнообразное построение занятий позволяет рационально чередовать трудные упражнения с легко выполняемыми, что позволяет каждому ребенку почувствовать себя успешным в данном виде деятельности, естественным образом поддерживать мотивацию трудной, но достижимой цели. Все выполняемые упражнения отбираются по принципу природосообразности. Соответствуют как строению тела, так и природным функциям опорно-двигательной и мышечной систем организма ребенка старшего дошкольного возраста. Сочетание элементов классического танца с системой вспомогательных упражнений, применяемых целенаправленно и индивидуально, особенно важно в начальный период обучения, когда организм еще пластичен, податлив к тренировкам. Это позволяет в ряде случаев проводить занятия с детьми с некоторыми физическими ограничениями и успешно корректировать неблагоприятные тенденции развития. Занятия расширяют двигательные возможности ребенка, а его сфера личности обогащается положительными эмоциональными переживаниями радости достижения ранее недоступной сферы деятельности, общения с другими детьми, успешных выступлений на показательных мероприятиях.

Педагогическая целесообразность программы. Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Новизна данной программы состоит в том, что она направлена на синтез различных видов деятельности (танцевальной, музыкальной, литературной, игровой, сценической), а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе.

Особенностью данной программы является сочетание в себе тренировочные упражнения и танцевальные движения, которая дает возможность педагогу использовать танцевальные движения при минимуме тренировочных занятий.

Цель программы: формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение обучающихся к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

Задачи программы: 1 год обучения

Образовательные

- Формирование элементарных хореографических знаний, умений и навыков.
- Знакомство детей с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки.

- Знакомство с правилами поведения на сцене.
- Изучение простейших хореографических терминов.

Развивающие

- Развитие творческих способностей детей на основе личностно-ориентированного подхода.
- Развитие воображения и фантазии детей в различных видах деятельности.
- Развитие музыкальных качеств (музыкальный слух, чувство ритма).
- Развитие хореографических способностей.
- Развитие психических процессов (внимание, память, мышление).

Воспитательные

- Формирование готовности к межкультурному взаимодействию, интереса к культуре русского народа и других народов Земли.
- Организация взаимоотношений со сверстниками.
- Формирование ответственного и бережного отношения к своему организму.
- Формирование привычки к здоровому образу жизни.

Форма организации образовательного процесса: 2 год обучения

- практическое занятие;
- комбинированное занятие;
- игра, праздник, конкурс, фестиваль;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;
- ансамблевая.

Занятия должны проводиться в помещении, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Зал для занятий должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо также наличие:

- раздевалки;
- аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Для проведения занятий необходимо следующее материально-техническое оснащение: коврики для занятий партером, скакалки в необходимом для занятий количестве, магнитофон, музыкальные записи. Используемый музыкальный материал подбирается с учетом возрастных особенностей детей.

Организационные условия реализации программы:

Программа рассчитана на детей – 5-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения.

Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия – 2 часа

Общее количество часов – 144 часа

Нормативная база.

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022г.)
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 01.07.2025 № Пр-1745-р;
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденного протоколом № 16 президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 №10;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей; Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г.№28; Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года №ДГ -245\06 «О направлении методических рекомендаций»);
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции, Казань: РЦВР, 2023.-с.89.
- Устав образовательной организации.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу 1-го учебного года обучающиеся

Будут знать в стартовом уровне:

- Назначение спортивного зала и правила поведения в нём.
- Основные танцевальные позиции рук и ног.
- Понятия: круг, шеренга, колонна.
- терминологию, используемую на уроке;

К концу 2-го учебного года обучающиеся

Будут знать в базовом уровне:

- Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения.
 - Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.
 - Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки.
 - Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании.
 - Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры; о
- Оценка результативности освоения программы обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Основными методами диагностики по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- открытые занятия;
- концертные выступления.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит десятибалльная система оценки успеваемости.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится диагностика исходного уровня владения навыками.

Итоговая диагностика при сопоставлении с исходными и промежуточными данными позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

В конце учебного года педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ творческих достижений детей.

В работе использую современные диагностики музыкально-двигательного развития детей старшего дошкольного возраста: «Диагностика уровня специальных хореографических данных», «Диагностика уровня музыкально-ритмических способностей», «Диагностика уровня сценической культуры» . «Тесты для определения специальных хореографических данных» по С.Л. Слуцкой «Обследование уровня развития физических качеств» по Н.В. Полтавцева и Н.А. Гордовой.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет.

Постепенно социализируется, адаптируется к социальной среде. Способен сосредотачиваться не только на деятельности, которая его увлекает, но и на той, которая дается с некоторым волевым усилием. К его игровым интересам, в которые входят уже игры по правилам, добавляется познавательный интерес. Но произвольность все еще продолжает формироваться, и поэтому ребенку не всегда легко быть усердным и долго заниматься скучным делом. Он еще легко

отвлекается от своих намерений, переключаясь на что-то неожиданное, новое, привлекательное. Но полная психологическая готовность ребенка к школе определяется не только его мотивационной готовностью, но и интеллектуальной зрелостью, а также сформированной произвольностью, то есть способностью сосредотачиваться на 35—40 минут, выполняя какую-либо череду задач. Чаще всего такая готовность формируется именно к семи годам. Очень ориентирован на внешнюю оценку. Поскольку ему пока трудно составить мнение о себе самом, он создает свой собственный образ из тех оценок, которые слышит в свой адрес.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Стартовый уровень

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	Теоре тич.	Прак тич.	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Игра
2.	Общеразвивающие упражнения	15	3	12	Опрос, контрольные упражнения
3.	Партерная гимнастика	20	5	15	Опрос, контрольные упражнения
4.	Элементы акробатики	15	4	11	Опрос, контрольные упражнения
5.	Ритмическая гимнастика	13	4	9	Опрос, контрольные упражнения\движения
6.	Хореографические упражнения	15	2	13	Опрос, контрольные упражнения\движения
7.	Стретчинг-гимнастика	20	6	14	Опрос, контрольные упражнения
8.	Креативная гимнастика	10	4	6	Опрос, контрольные упражнения
9.	Постановочная и репетиционная работа. Мероприятия в ЦДТ И объединении	30	--	30	Самостоятельная работа
10.	Итоговые занятия	4	--	4	Контроль
	Итого:	144	29	115	

3.1 Содержание программы

Содержание программы 1-го года обучения (стартовый уровень)

1. Тема: Вводное занятие(2)

Теория: (1) Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Правила поведения на занятиях, техника безопасности.

Практика: (1) Проверка ритмического слуха. Построение в колонну по одному, по четыре. Изучение поклона.

2. Тема: Общеразвивающие упражнения (15)

Теория: (3) Ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата. Правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика: (12)

Упражнения для разминки:

- бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.
- марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.
- марш с добавлением движений: головы - повороты, наклоны; рук - поднятие, опускание перед собой, над головой; с хлопком, за спиной; круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; вращательные и сгибательные движения кистями; корпуса - повороты, наклоны влево, вправо; ногами - с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Упражнения, развивающие гибкость шеи:

- наклоны,
- повороты,
- круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:

- одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;
- сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

- сгибания и разгибания,
- наклоны, повороты вправо и влево,
- круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

- приседания,
- выпады,
- горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
- приседания, не отрывая пяток от пола;
- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;
- приседания и подъем на высокие полупальцы;
- стретчинговые упражнения (активные).

3. Тема: Партерная гимнастика(20)

Теория: (5)Беседа на тему «партерная гимнастика»; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика: (15)

Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» - наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

- упражнение «велосипед» - поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении стоя на коленях:

- сед на пол между стопами ног.

Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
- легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- упражнение «лягушка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;
- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);
- отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

Упражнение для развития танцевального шага

В положении лежа на животе:

- упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;
- подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);
- растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;
- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;
- виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

В положении лежа на спине:

- поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;
- подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);
- одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;
- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

- упражнение «ножницы» - поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;
- отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Упражнения на развитие гибкости позвоночника

В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- упражнение «березка» - выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);
- упражнение «лодочка» - одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
- упражнение «качели» - захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» - прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- упражнение «мостик» - стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

- поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья

В положении лежа на животе:

- подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

- подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);
- наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;
- с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;
- прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Комплексы упражнений партерной гимнастики

Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

4. Тема: Элементы акробатики(15)

Теория: (4)Беседа на тему «гимнастика с элементами акробатики», просмотр видеофрагментов; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика: (11)

- «Мост» из положения лежа;
- Ходьба вперед, назад и боком в положении «мостик»;
- Кувырок вперед, назад;
- Перекаты боком «клубочек»;
- Перекат боком «веревочка»;
- «Колесо»;
- Стойка на руках у стены;
- Стойка на лопатках;
- Шпагаты (поперечный, продольный на правую ногу, продольный на левую ногу);
- Равновесие (ласточка).

5. Тема: Ритмическая гимнастика(13)

Теория: (4) Беседа на тему «ритмика», просмотр видеофрагментов, прослушивание аудио материала; правила исполнения движений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика: (9)

- Алфавит музыкального движения. Ритмические хлопки и удары. Марш. Упражнения на отработку начала и окончания движения. Ходьба в различных темпах. Перестроение в различные фигуры (колонна, шеренга, круг). Ускорение и замедление движений вместе с музыкой. Сохранение темпа после прекращения музыки;
- Музыкальные игры. Игры, направленные на развитие фантазии, выдумки, активности, инициативы. Игры на быстроту реакции, на внимание, координацию движений («День и ночь», «Найди пару», «Прогулка» и др.). Игры на формирование умения узнавать разнохарактерные части музыки и передавать это в движении («Море волнуется - раз...», «Ветерок и ветер», «Кот и мыши»).

6. Тема: Хореографические упражнения(15)

Теория: (2)Беседа на тему «танец – это жизнь», просмотр видеофрагментов, прослушивание аудио материала; правила исполнения движений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика: (13)

- Вводное занятие;
- Разучивание танцевальных движений: положения рук, положения ног, простой танцевальный шаг с носка, переменный ход вперед и назад, шаги на полупальцах. «Ковырялочка», «моталочка», тройные шаги, бег (с соскоком и без), подскоки, бег с прямыми ногами, бег с захлестом голени, «маятник»;
- Разучивание танцевальных комбинаций;
- Работа в паре.

7. Тема: Стретчинг-гимнастика(20)

Теория: (6)Беседа на тему «стретчинг-гимнастика», просмотр видеофрагментов; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика:(14)

- Упражнение «Кошка»;
- Упражнение для растяжки мышц плеча и трицепсов;
- Упражнение для растяжки верхней части туловища;
- Упражнение для растяжки мышц бедра;
- Упражнение на растяжку ягодичных мышц и мышц бедра;
- Упражнение для растяжки тазобедренной части;
- Растяжка всего тела.

8. Тема: Креативная гимнастика(10)

Теория;(4)Беседа на тему «креативная гимнастика», просмотр видеофрагментов, прослушивание аудио материала; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика: (6)

- Музыкально-творческие игры «Зеркало», «Обезьянки»;
- Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня»;
- Дыхательные упражнения;
- Элементы самомассажа;
- Телесно-ориентированные упражнения;
- Упражнения на релаксацию.

9. Тема: Постановочная и репетиционная работа. Мероприятия в ЦДТ И объединении(30)

Практика: (30)

Занятие делится на две части:

- разминка
- постановочная и репетиционная работа

Постановочная часть:

- выбор темы и музыки.
- определение сюжета танца (танец может быть и бессюжетный).
- подбор и изучение характерных комбинаций движений выбранного танца.

Репетиционная работа:

Репетиция – это повторение и отработка танцевальных элементов и рисунка будущего танца.

Репетиция начинается с отработки элементов композиции сюжетного танца: экспозиции, завязки, развития действий, кульминации и развязки. Отработанные элементы композиции объединяются в сюжет. Готовый танец репетируем в костюмах и с реквизитом, если таковой есть. Одни из важных моментов репетиции – обучение детей основам актерского мастерства. Основные качества, которые необходимо развивать у детей – это внимание, свобода и воображение. Нужно добиться того, чтобы ребенок почувствовал суть хореографических постановок – действовать в вымысле.

10. Тема: Итоговые занятия(4)

Практика: (4)

- Занятие игра – сюрприз «Ромашка». В каждом лепестке «ромашки» - задание (теоретическое и практическое по изученному материалу).
- Итоговое занятие «Что умеем, то покажем, что узнали, то расскажем».

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Базовый уровень

2 год обучения

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	Теоре тич.	Прак тич.	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Игра
2.	Общеразвивающие упражнения	12	3	9	Опрос, контрольные упражнения
3.	Партерная гимнастика	22	5	17	Опрос, контрольные упражнения
4.	Элементы акробатики	16	4	12	Опрос, контрольные упражнения
5.	Ритмическая гимнастика	12	3	9	Опрос, контрольные упражнения\движения
6.	Хореографические упражнения	16	3	13	Опрос, контрольные упражнения\движения
7.	Стретчинг-гимнастика	18	5	13	Опрос, контрольные упражнения
8.	Креативная гимнастика	12	3	9	Опрос, контрольные упражнения
9.	Постановочная и репетиционная работа. Мероприятия в ЦДТ И объединении	30	--	30	Самостоятельная работа
10.	Итоговые занятия	4	--	4	Контроль
	Итого:	144	28	116	

4.1 Содержание программы (базовый уровень)

Содержание программы 2-го года обучения

1. Тема: Вводное занятие(2)

Теория:(1) Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Правила поведения на занятиях, техника безопасности.

Практика: (1) Проверка ритмического слуха. Построение в колонну по одному, по четыре. Изучение поклона.

2. Тема: Общеразвивающие упражнения(12)

Теория:(3) Ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата. Правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика: (9)

Упражнения для разминки:

- бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.
- марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.
- марш с добавлением движений: головы - повороты, наклоны; рук - поднятие, опускание перед собой, над головой; с хлопком, за спиной; круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; вращательные и сгибательные движения кистями; корпуса - повороты, наклоны влево, вправо; ногами - с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Упражнения, развивающие гибкость шеи:

- наклоны,
- повороты,
- круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:

- одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;
- сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

- сгибания и разгибания,
- наклоны, повороты вправо и влево,
- круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

- приседания,
- выпады,
- горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
- приседания, не отрывая пяток от пола;
- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;
- приседания и подъем на высокие полупальцы;
- стретчинговые упражнения (активные).

3. Тема: Партерная гимнастика(22)

Теория: (5)Беседа на тему «партерная гимнастика»; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика: (17)

Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» - наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

- упражнение «велосипед» - поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении стоя на коленях:

- сед на пол между стопами ног.

Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
- легкое раскрытие ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- упражнение «лягушка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;
- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);
- отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

Упражнение для развития танцевального шага

В положении лежа на животе:

- упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;
- подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);
- растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;
- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;
- виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

В положении лежа на спине:

- поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;
- подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);
- одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;
- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

- упражнение «ножницы» - поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;
- отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Упражнения на развитие гибкости позвоночника

В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- упражнение «березка» - выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);
- упражнение «лодочка» - одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
- упражнение «качели» - захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» - прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- упражнение «мостик» - стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

- поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья

В положении лежа на животе:

- подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

- подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);
- наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;
- с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;
- прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Комплексы упражнений партерной гимнастики

Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

4. Тема: Элементы акробатики(16)

Теория: (4)Беседа на тему «гимнастика с элементами акробатики», просмотр видеофрагментов; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика: (12)

- «Мост» из положения лежа;
- Ходьба вперед, назад и боком в положении «мостик»;
- Кувырок вперед, назад;
- Перекаты боком «клубочек»;
- Перекат боком «веревочка»;
- «Колесо»;
- Стойка на руках у стены;
- Стойка на лопатках;
- Шпагаты (поперечный, продольный на правую ногу, продольный на левую ногу);
- Равновесие (ласточка).

5. Тема: Ритмическая гимнастика(12)

Теория: (3)Беседа на тему «ритмика», просмотр видеофрагментов, прослушивание аудио материала; правила исполнения движений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика:(9)

- Алфавит музыкального движения. Ритмические хлопки и удары. Марш. Упражнения на отработку начала и окончания движения. Ходьба в различных темпах. Перестроение в различные фигуры (колонна, шеренга, круг). Ускорение и замедление движений вместе с музыкой. Сохранение темпа после прекращения музыки;
- Музыкальные игры. Игры, направленные на развитие фантазии, выдумки, активности, инициативы. Игры на быстроту реакции, на внимание, координацию движений («День и ночь», «Найди пару», «Прогулка» и др.). Игры на формирование умения узнавать разнохарактерные части музыки и передавать это в движении («Море волнуется - раз...», «Ветерок и ветер», «Кот и мыши»).

6. Тема: Хореографические упражнения(16)

Теория: (3)Беседа на тему «танец – это жизнь», просмотр видеофрагментов, прослушивание аудио материала; правила исполнения движений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика(13)

- Вводное занятие;
- Разучивание танцевальных движений: положения рук, положения ног, простой танцевальный шаг с носка, переменный ход вперед и назад, шаги на полупальцах. «Ковырялочка», «моталочка», тройные шаги, бег (с соскоком и без), подскоки, бег с прямыми ногами, бег с захлестом голени, «маятник»;
- Разучивание танцевальных комбинаций;
- Работа в паре.

7. Тема: Стретчинг-гимнастика(18)

Теория: (5)Беседа на тему «стретчинг-гимнастика», просмотр видеофрагментов; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика(13)

- Упражнение «Кошка»;
- Упражнение для растяжки мышц плеча и трицепсов;
- Упражнение для растяжки верхней части туловища;
- Упражнение для растяжки мышц бедра;
- Упражнение на растяжку ягодичных мышц и мышц бедра;
- Упражнение для растяжки тазобедренной части;
- Растяжка всего тела.

8. Тема: Креативная гимнастика(12)

Теория: (3)Беседа на тему «креативная гимнастика», просмотр видеофрагментов, прослушивание аудио материала; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика:(9)

- Музыкально-творческие игры «Зеркало», «Обезьянки»;
- Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня»;
- Дыхательные упражнения;
- Элементы самомассажа;
- Телесно-ориентированные упражнения;
- Упражнения на релаксацию.

9. Тема: Постановочная и репетиционная работа. Мероприятия в ЦДТ И объединении(30)

Практика(30)

Занятие делится на две части:

- разминка
- постановочная и репетиционная работ

Постановочная часть:

- выбор темы и музыки.
- определение сюжета танца (танец может быть и бессюжетный).
- подбор и изучение характерных комбинаций движений выбранного танца.

Репетиционная работа:

Репетиция – это повторение и отработка танцевальных элементов и рисунка будущего танца.

Репетиция начинается с отработки элементов композиции сюжетного танца: экспозиции, завязки, развития действий, кульминации и развязки. Отработанные элементы композиции объединяются в сюжет. Готовый танец репетируем в костюмах и с реквизитом, если таковой есть. Одни из важных моментов репетиции – обучение детей основам актерского мастерства. Основные качества, которые необходимо развивать у детей – это внимание, свобода и воображение. Нужно добиться того, чтобы ребенок почувствовал суть хореографических постановок – действовать в вымысле.

10. Тема: Итоговые занятия(4)

Практика:(4)

- Занятие игра – сюрприз «Ромашка». В каждом лепестке «ромашки» - задание (теоретическое и практическое по изученному материалу).
- Итоговое занятие «Что умеем, то покажем, что узнали, то расскажем».

7.Формы аттестации / контроля и оценочные материалы

Входной контроль (начальная диагностика) - собеседование, анкетирование;

Текущий контроль - беседа в форме «вопрос-ответ», беседы с элементами викторины, конкурсные программы, контрольные задания, тестирование;

Итоговый контроль (итоговая аттестация) - зачетная работа по теме, участие в районных, областных и всероссийских конкурсах, защита творческих проектов.

- Тематический;
- Предварительный;
- Устный;
- Письменный;
- Фронтальный;
- Индивидуальный.

8.Список литературы для педагога

1. Андреев В.И. Педагогика. / В.И. Андреев. –Казань. 2003 – с.-115-116.
2. Ваганова, «Основы классического танца», - «Лань», Санкт – Петербург, 2001 г.
3. Грязева В.Г. Экологическая психология и развитие творческой личности - Челябинск, 2000. - 308с.
4. Евладова Е.Б., Л.Г.Логинова, Н.Н.Михайлова Дополнительное образование детей: Учеб. Пособие для студентов учр. сред.проф. Образования. – М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДОС, 2002.
5. Закон РФ «Об образовании» -4 изд. –М.2002.
6. Звёздочкин В.А., «Классический танец», «Феникс», Ростов на Дону, 2003 г.
7. Исхакова Н.Р. Формирование у молодежи общечеловеческих ценностей как проблема социологической науки. – В сборнике статей «Актуальные проблемы педагогики, психологии и частных дидактик» выпуск IX.-Наб. Челны ИНПО 2002.
8. Калинина Р. Р.: Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения. — СПб.: Речь, 2001.

Список литературы для детей

- 1.Барышникова. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.:Мокси, Респект. – 1996.-256 с.
2. Боброва Г.К. Искусство грации / Г.К. Боброва – М.: Детская литература, 1986. – 110с.
3. Броунинг Миллер Э. Упражнения на растяжку. Простая йога / Броунинг Миллер Э., К. Блэкмен. – М.: ГРАНД, 2004.

Интернет ресурсы:

<http://www.solnet.ee/>.

<http://lukoshko.net/>

<http://www.raskraska.ru/>

<http://www.detstvo.ru/>

<http://ranneerazvitie.narod.ru/almanah/>

<http://www.kindereducation.com/>