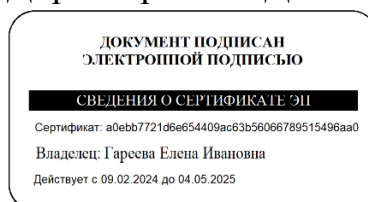


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №16 «ОГНИВО»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «29» августа 2025 года

«Утверждаю»
Директор МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво»



Приказ №127
от «29» августа 2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СОЛНЦЕ НА ЛАДОНЯХ» АНСАМБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО ТАНЦА
«КАМСКИЙ СУВЕНИР»**

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 1 лет (1008 часов)

Автор-составитель:
Хузина Гузалия Накиповна,
педагог дополнительного
образования
высшей квалификационной
категории

Набережные Челны, 2019

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Центр детского творчества №16 «Огниво»
2. Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Солнце на ладонях» ансамбля академического танца «Камский сувенир»
3. Направленность программы	художественная
4. Сведения о разработчиках	Хузина Гузалия Накиповна, педагог дополнительного образования
5. Сведения о программе: 5.1. Срок реализации 5.2. Возраст обучающихся 5.3. Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организация содержания и учебного процесса	1 год 7-9 лет Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая
5.4. Цель программы	Развитие творческих и специальных способностей, физическое совершенствование обучающихся средствами хореографического искусства
6. Формы и методы образовательной деятельности	Групповая форма проведения занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом. Используемые методы: - беседа, рассказ; - показ образцов, демонстрация лучших выступлений известных танцоров; - практическая работа; - упражнения
7. Формы мониторинга результативности	- текущий контроль; - аттестация по завершении освоения программы.
8. Результативность реализации программы	По окончании полного курса по программе выпускники приобретут личностные результаты , отражающиеся в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: - сформированность мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

	- владение навыками сотрудничества с педагогами и сверстниками. Приобретут основы для занятий хореографическим искусством: - вооружены системой опорных знаний, умений и способов деятельности, обеспечивающих в своей совокупности базу для дальнейшего хореографического образования; - способны практически использовать танцевальный репертуар, знания и умения, приобретённые на занятиях; - способны обладать (на уровне индивидуальных задатков) специальными хореографическими и творческим способностями, музыкальным слухом.
9. Дата утверждения и последней корректировки программы	Дата утверждения 29.08.2025 года.
10. Рецензенты	Пинтелина Мария Петровна, методист

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет *художественную направленность*.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Указ Президента Российской Федерации от 08 ноября 2021 г. № 633 «Об утверждении Основ государственной политики в сфере стратегического планирования в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 28 февраля 2024 г. № 145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 № 1547-р.);

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642;

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 23.05.2025);

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Федеральный закон от 08.08.2024 № 315-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- 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 22.06.2024 г.);

- Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 24.06.2024 г.);

- Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025).

– Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утверждённого Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. №10;

– Концепция информационной безопасности детей в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Федерации от 28 апреля 2023 г. N 1105-р; Правительства Российской Федерации;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р, (1.07.2025 № 1745-р.);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Приказ Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. 1678;

– Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.);

– СанПиН 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 28.09.2020 № 28;

– Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2);

– Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво»;

– Положение о порядке разработки, утверждения и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Набережные Челны «Центр детского творчества №16 «Огниво».

При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

– Письмо Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»)

– Письмо Министерства просвещения России от 30 декабря 2022 года № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)

– Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» № 2749/23 от 07.03.2023 года «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе, адаптированных) в новой редакции» /сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).

Программа размещена на сайте МАУДО «ЦДТ №16 «Огниво» (<https://edu.tatar.ru>), в информационном сервисе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» (<https://p16.навигатор.дети>)

Актуальность программы

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года ориентирует педагогов дополнительного образования на приобщение детей к различным видам творческой деятельности, воспитание нравственных основ и предоставление условий для самореализации каждого ребенка. Для детей, имеющих интерес к танцу разработана данная программа.

Кроме того, ансамбль академического танца «Камский сувенир» испытывает потребность в подготовленных младших школьниках для более углубленного изучения искусства танца. Для этого создана студия «Солнце на ладонях»

Педагогическая целесообразность программы в том, что в хореографическом коллективе создается образовательная среда для воспитания культуры танца, осуществляется знакомство с эталонами хореографического искусства. Программа обеспечивает адаптацию обучающихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности, а также детей, имеющих особые образовательные потребности. Обучение по программе строится на изучении и отработке разных стилей и направлений танца, это позволит ребенку более полно раскрыть свои творческие способности и чувствовать себя комфортно не только в танцевальном зале или на сцене, но и в повседневной жизни.

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие творческих и специальных способностей, физическое совершенствование обучающихся средствами хореографического искусства.

Обучающие задачи: формирование основ знаний в области теоретических основ, истории и современности искусства танца;

Развивающие задачи:

- развитие чувства ритма, координации движений, ориентировки в пространстве (в хореографическом зале, на сценической площадке);

- развитие музыкальных и физических данных детей, музыкально-двигательной памяти, ритмопластического единства (ансамбль), танцевальной выразительности, артистизма;

- развитие воображения, фантазии, памяти, образного мышления, эмоционально-чувствительной сферы, способности к волевой саморегуляции.

Воспитательные задачи:

- воспитание потребности в постоянном саморазвитии и совершенствовании, в здоровом образе жизни;

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся младшего школьного возраста от 7 до 9 лет, проявляющих интерес к хореографическому искусству, готовых к творческому развитию и саморазвитию.

Для успешного решения поставленных в программе задач важно учитывать психологические, физиологические возрастные особенности обучающихся.

Занятия с детьми **младшего возраста (7-9 лет)** строятся с учетом индивидуальных особенностей, их потребностей и возможностей. В этом возрасте происходят качественные и структурные изменения головного мозга (он увеличивается). Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов - возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения). Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность.

Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей. В группах этого возраста надо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности.

Объем и срок освоения программы

Общее количество учебных часов составляет 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа).

Формы организации образовательного процесса

Основная форма обучения – очная, групповая, до 15 человек в группе. Виды занятий: практические занятия, концерты, игры, посещение учреждений культуры и др.

Модульное содержание программы

Раздел «Ритмика и танец»

Данный раздел знакомит обучающихся с особенностями хореографического искусства, способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально – двигательный образ. Включает в себя ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по прослушиванию и анализу танцевальной музыки, которые способствуют развитию музыкальности, координации движений, формированию музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитию чувства ритма, способствуют развитию правильной осанки, подвижности суставов, помогают исправить физические недостатки.

При изучении материала данного раздела обучающиеся приобретают двигательные навыки и умения, знания в области танцевальной выразительности, овладевают большим объемом новых движений.

Раздел «Ритмика и танец» является базовой ступенью в хореографическом образовании для овладения другими хореографическими модулями «Основа классического танца», «Народный танец», «Современная хореография».

Раздел «Партерная гимнастика»

В разделе «Партерная гимнастика» входят несколько основных комплексов упражнений, направленных на развитие и укрепление основных частей тела обучающихся. На занятиях по данному модулю в основном уделяется внимание стопе, коленному, тазобедренному суставам, гибкости позвоночника, плечевому и локтевому суставам, запястью. Развивается прыжок, координация и выносливость. Упражнения, нацеленные на развитие суставного или мышечного аппарата, строятся по принципу – от простого к сложному.

Развитие физических данных ребенка на занятиях модуля состоит из основных этапов: разогрев, растяжка, фиксация.

Контроль реализации программы

Изучение результативности программы осуществляется через входную диагностику, текущий контроль и аттестацию обучающихся по завершении освоения образовательной программы.

Основные формы организации контроля: *контрольные занятия.*

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Фор мы организа ции заня тий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Геор	Практика		
1.	Вводное занятие. Т.Б.	2	1	1	Практиче ские занятия	Наблюдение, опрос,
	Теоретические основы	4	4	0	Практиче ские занятия	Наблюдение, опрос,
	Ритмика	50	4	46	Практиче ские занятия	Наблюдение, опрос,
	Партерная гимнастика	44	5	39	Практиче ские занятия	Наблюдение, опрос,
	Ансамбль	30	2	28	Практиче ские занятия	Наблюдение, опрос,
	Воспитательная работа	14		14	Практиче ские занятия	Наблюдение, опрос,
	Аттестация обучающихся	2		2		Выполнение контрольных заданий
	Итого:	144	16	128		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение

Теория. Беседа «Танец – это радость». Правила поведения на занятиях, техника безопасности в хореографическом зале. Задачи на учебный год.

2. Раздел «Ритмика»

2.1 Элементы музыкальной грамоты

Теория. Элементы музыкальной грамоты – характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (вступление, основная часть, кода). Музыкальные размеры (2/4, 3/4, 4/4). Сложные размеры (6/8, 12/8). Измененные размеры. Выразительные средства и динамические оттенки в музыке: форте, пиано. Синкопированный ритм. Акцентирование. Понятие: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены частей и фраз. Умение определять характер различных частей и двигаться в характере музыки.

Практика. Слушание, определение характера музыки и музыкального размера. Определение музыкального произведения. Танцевальная импровизация под музыку на заданные и свободные темы, сюжеты. Игровые приемы на развитие музыкальности (движение на такт, 1/2, 1/4, 1/8, 1/16 такта). Ритмические упражнения. Упражнения на развитие чувства ритма.

2.2 Упражнения на развитие ориентации в пространстве

Теория. Значение смены отправной точки, сокращения и увеличения пространства. Понятие «построение». Понятие «перестроение». Понятие «рисунок танца».

Практика. Движения со сменой отправной точки. Движения по залу, сокращая и увеличивая пространство. Игра «Танцующие человечки». Применение техники «Танцевальный активити-пазл». Коллективно-порядковые и ритмические упражнения. Упражнения на ориентировку в пространстве: правая, левая нога/рука/плечо; повороты вправо и влево; движение по линии и против линии танца; движение по диагонали. Построения и перестроения: в колонну по одному; в пары и обратно; из колонны по два в колонну по четыре и обратно; из колонны в шеренгу; круг; сужение и расширение круга; свободное размещение в зале; «воротца».

2.3 Упражнения на развитие творческих способностей

Теория. Понятие творческого пластично-образного самовыражения. Память и ее значение в освоении искусства танца.

Практика. Танцевальная импровизация под музыку на заданные темы. Применение техники «Танцевальный активити-пазл». Игра «Куклы». Выполнение движений с воображаемым предметом (передавать друг другу мяч, собирать полевые цветы, кушать конфеты и т.д.). Игра «Домохозяйки». Игра «В добрый путь!». Самостоятельная работа над образом и сюжетами, как под музыку, так и без музыкального сопровождения. Движения, изображающие повадки животных и настроения людей (нам холодно, жарко, весело, грустно и

т.д.). Работа с воображаемым предметом (следим за летающей мухой, увидели – удивились, хлопнули – испугались и т.д.). Упражнения на развитие творческих способностей.

2.4 Танцевальная азбука

Теория. Характер исполнения номера (веселый, грустный, торжественный и т.д.). Музыкальные темпы (быстро, медленно, умеренно).

Практика. Шаги: бытовой; легкий шаг с носка (танцевальный), шаг на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком, боковой подскок (галоп), русский переменный. Позиции рук: подготовительное положение, перевод рук из позиции в позицию. Положения и движения рук, принятые в русской пляске: свободно опущенные вниз, руки в бок; руки, скрещенные на груди, взмахи платочком. Полуприседание по VI позиции. Выдвижение ноги: в сторону из VI позиции, вперед из VI и I позиции. Выдвижение ноги в сочетании с полуприседанием в сторону и вперед. Выдвижение ног в сторону и вперед с переводом «носок – каблук» в характере русского народного танца. Выдвижение ноги, с переводом носка на каблук (вперед, в сторону) в сочетании с полуприседанием. Подъем на полупальцы по VI позициям. Подъем на полупальцы в сочетании с полуприседанием. Прыжки: на месте на обеих ногах с мягким приземлением, с продвижением вперед на обеих ногах с мягким приземлением, на одной ноге, через короткую скакалку на месте на обеих ногах, с промежуточным прыжком, на двух ногах по VI позиции.

3. Раздел «Партерная гимнастика»

Теория. Знакомство с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния обучающихся. Техника безопасности при выполнении технически сложных движений.

Практика. Развитие координации и ловкости. Роль и значение ежедневных занятий для поддержания физической формы танцора. Комплекс упражнений со скакалкой. Пилометрические прыжки и упражнения. Развитие стопы и ахилла, выворотности тазобедренного сустава. Понятие выворотности ног. Упражнения на укрепление мышц стопы. Упражнения на растяжение и формирование балетного подъема. Упражнения для растяжения ахилла. Упражнения, увеличивающие подвижность тазобедренного сустава. Развитие гибкости корпуса вперед. Укрепление мышц брюшного пресса. Балетная осанка. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Развитие гибкости назад. Укрепление мышц спины. Упражнения, развивающие гибкость. Укрепление мышц спины. Развитие танцевального шага. Растяжение подколенной связки и задней поверхности бедра. Продольный и поперечный шпагаты.

3.1 Развитие координации и ловкости

Теория. Роль и значение ежедневных занятий для поддержания физической формы танцора.

Практика. Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки простые одинарные на скакалке вперед. Прыжки простые одинарные на скакалке назад. По мере усвоения сначала на двух ногах, потом на одной ноге. Прыжки «мячик»

на короткой скакалке. Вращение скакалки в руках вперед, назад, «восьмеркой». Двойные прыжки на скакалке. Прыжки на скакалке вперед с продвижением. Комбинирование упражнений в небольшие связки. Применение техники «Танцевальный активити-пазл».

3.2 Развитие стопы и ахилла. Развитие выворотности тазобедренного сустава

Теория. Анатомические особенности строения стопы человека. Основные части стопы танцора, которым необходимо уделять внимание. Икроножные мышцы, свойства и возможности ахиллесова сухожилия. Анатомические особенности строения тазобедренного сустава человека. Возможности движения ноги в тазобедренном суставе. Понятие выворотности ног.

Практика. Упражнения на укрепление мышц стопы: удержание карандаша пальцами ноги с сокращенной стопой, по мере усвоения - с вытянутой стопой. Упражнения на растяжение и формирование балетного подъема. Опускание в пол и подъем с пола через подъем стопы. Упражнения «Яйцо», «Качели» и т.д., которые выполняются на пальцах и на полупальцах. Фиксация: соревнование, кто дольше сможет удержать максимально вытянутые стопы. Шаг на пальцах. Упражнение для растяжения ахилла «Улитка показала рожки». Планка у стены и поочередные глубокие выпады. Укрепление ахиллесова сухожилия – трамплинные прыжки, прыжки через скамейку, прыжки через ступеньки лестницы двумя ногами, по мере усвоения на одной ноге. Упражнения, увеличивающие подвижность тазобедренного сустава, максимальное отведение бедра: «Лягушка», «Кукла Маша», «Тараканчик», «Циркуль». Укрепление мышц бедра, закачка. В планке отведение бедра. Лежа на спине вытянутые в коленях ноги, скользя мизинцами развести в поперечный шпагат, далее ноги соединить в воздухе в I позиции под углом 90°, а потом проделать весь путь обратно. «Уголок» с резким разведением ног в стороны. Фиксация: удержание глубокого plies по широкой II позиции; прыжок «Разножка», «Затяжка». Применение техники «Танцевальный активити-пазл».

3.3 Развитие гибкости корпуса вперед. Укрепление мышц брюшного пресса

Теория. Основные отделы позвоночника. Особенности осанки. Здоровая спина – залог долголетия. Балетная осанка. Понятие «Крест». Как правильно начать наклон вперед.

Практика. Движение по кругу «Робот». Наклон вперед по VI позиции, I выворотной позиции руки ладонями прижаты к полу, голова направлена вперед. Наклон вперед по II параллельной позиции руки на щиколотках, затылок стремиться в пол. Упражнение «Складочка». Укрепление мышц спины: лежа на животе, держа руки над полом, переводить их из положения сверху вниз и обратно. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «Планка», «Уголок». Фиксация: положение «Крест», подготовка к выполнению элемента современного танца «flatback» вперед и в сторону. Правильный перегиб в бедрах.

3.4 Развитие гибкости назад. Укрепление мышц спины

Теория. Основные отделы позвоночника. Шейный отдел позвоночника в момент перегиба назад. Правильное дыхание во время наклона назад. Значение

декомпрессии позвоночника, упражнений на расслабление мышц спины после перегибов назад.

Практика. Упражнения, развивающие гибкость: «змея», «колечко», «корзинка», «полумост», «мост», «кошка». Упражнения для укрепления мышц спины: работа в парах. Подъем корпуса вверх – упражнения «Самолетик», «Лодочка». Фиксация: удержание корпуса наверху в положении «Самолетик», «Космонавт», перекат на грудь. Применение техники «Танцевальный активити-пазл».

3.5 Развитие танцевального шага

Теория. Значение танцевального шага для исполнителя. Ежедневные упражнения для растяжки и поддержания растяжки. Правильное положение ног в шпагате. Техника исполнения.

Практика. Постепенное растяжение подколенной связки и задней поверхности бедра. Продольный и поперечный шпагаты, по мере усвоения с провисанием. Переход из поперечного шпагата в продольный без помощи рук и без подъема таза от пола. Укрепление мышц: махи вперед, в сторону, назад лежа на полу, у станка и с продвижением по диагонали. Закачка мышц: в положении «шпагат» поочередно попытаться оторвать ногу от пола. Фиксация: «затяжка» вперед, в сторону на всей стопе, по мере усвоения на полупальцах с последующим удержанием ноги без помощи рук в заданном направлении.

4. Раздел «Ансамбль»

4.1 Подготовка репертуара

Теория. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке. Знакомство с музыкальным материалом постановки, подбор музыкального материала. Прослушивание музыкального репертуара, просмотр фотографий и видео материалов.

Практика. Постановка нового концертного номера. Создание сценического образа. Изучение танцевальных движений: в раздел входят танцевальные шаги, позиции ног, рук, принятые в детском танце, качания, приседания и полуприседания, каблучки, носочки, комбинации из польки, а также лёгкие прыжки. Соединение движений в танцевальные комбинации. Применение техники «Танцевальный активити-пазл». Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах: данный раздел представляет собой рисунок танца; круг, линия, диагональ; описание танца (см. в приложении). Отработка элементов: закрепление и отработка ранее изученных движений. Работа над музыкальностью. Развитие пластичности. Синхронность в исполнении. Работа над техникой исполнения: данный раздел программы включает в себя подготовку законченных концертных номеров, что способствует повышению общей культуры ребенка. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа с готовыми концертными номерами. Проведение репетиций (поддержание номера в «рабочем» состоянии). Замена состава исполнителей: частичная, полная (по необходимости). Работа со вторым составом исполнителей. Внесение дополнений и изменений в танцевальный текст, сюжетную линию и актерские оценки концертного номера (по

необходимости). Работа над сольными партиями концертного номера (при наличии таковых).

4.2 Концертная и конкурсная деятельность

Теория. Танцевальная культура. Ознакомление с правилами поведения на сцене и за кулисами, поведение в зрительном зале, во время выездных мероприятий, поведение на конкурсах и в поездках. Подведение итогов выступлений и конкурсов. Разбор положительных и отрицательных моментов.

Практика. Подготовка номеров к концертам (репетиции в концертных костюмах и обуви, с реквизитом, генеральная репетиция на концертной площадке). Подбор костюмов (примерка, пошив). Участие в концерте или конкурсе.

Раздел 5. Воспитательная работа

Раздел 6. Аттестация обучающихся по завершении освоения программы

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Предметные	Знает: - основы техники безопасности в зале и на сцене; - всю хореографическую терминологию, используемую на занятиях; - музыкальные понятия (вступление, темп, ритм, характер музыки, форте, пиано, аллегро, адажио) и музыкальные жанры; - точки в хореографическом зале; - правила постановки корпуса. Умеет: - самостоятельно определять жанр музыки, ее характер, темп, ритм; - непринужденно двигаться под музыку в соответствии с заданным образом; - самостоятельно исполнять танцевальные шаги; - самостоятельно выполнять все позиции рук (п/п, 1, 2, 3п), позиции ног (1,2,3,6); - самостоятельно исполнять танцевальные комбинации с текстом и без текста; - самостоятельно исполнять разминочный комплекс; - ориентироваться в зале по точкам; согласовывать движения с музыкой. Владеет: - навыком начала движения после вступления; - приемами выполнения шагов и бега; - навыками исполнения танцевальных комбинаций с текстом и без текста.
Метапредметные	- умеет оценивать учебные действия в соответствии с самостоятельно поставленной задачей и условиями ее реализации; - готов использовать эффективные способы достижения результата; - умеет анализировать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способен найти путь к успеху; - владеет логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям; - готов слушать собеседника и вести диалог на свободные темы; - готов признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою;

	- умеет сохранять в деятельности общие цели, оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
Личностные	- готов обосновать основные задачи обучающегося хореографического объединения; - демонстрирует толерантность, доброжелательность к сверстникам, младшим и старшим в процессе учебной и творческой деятельности, в игре, в общении; - мотивирован на систематические занятия в объединении.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационные условия:

Формы реализации программы: групповая форма проведения занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Материально–технические условия:

- хореографический зал (просторное, хорошо освещенное, вентилируемое помещение, оборудованное специальными станками, зеркалами, специальный настил пола);
- индивидуальные коврики для занятий партерной гимнастикой;
- помещение для переодевания (для девочек и для мальчиков);
- аппаратура (музыкальный центр, усилители, колонки, синтезаторы, видео– и аудиоматериалы).

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ

Изучение результативности программы осуществляется через входную диагностику, промежуточную аттестацию и аттестацию обучающихся по завершении освоения образовательной программы. Отслеживание результатов освоения программы проводится в соответствии с критериями / параметрами, обозначенными в программе.

Наименование раздела	Механизм отслеживания
1. Введение 1.1 Инструктаж по технике безопасности	Анкета «Мои интересы»
2. Ритмика 2.1 Элементы музыкальной грамоты 2.2 Упражнения на развитие ориентации в пространстве 2.3 Упражнения на развитие творческих способностей 2.4 Азбука танцевального движения.	устный опрос, включенное педагогическое наблюдение, просмотр танцевальных этюдов и комбинаций
3. Партерная гимнастика 3.1 Развитие координации и ловкости 3.2 Развитие стопы и ахилла. Развитие выворотности тазобедренного сустава. 3.3 Развитие гибкости корпуса вперед. 3.4 Укрепление мышц брюшного пресса 3.5 Развитие гибкости назад. Укрепление мышц спины. 3.6 Развитие танцевального шага.	включенное педагогическое наблюдение, просмотр танцевальных этюдов и комбинаций
4. Ансамбль 4.1 Подготовка репертуара 4.2 Концертная и конкурсная деятельность	включенное педагогическое наблюдение, просмотр танцевальных этюдов и комбинаций
5. Воспитательная работа	включенное педагогическое наблюдение, анкетирование анализ исследовательских и творческих проектов, защита проектов
6. Аттестация обучающихся	тестирование, выполнение контрольных заданий

Входная диагностика

Параметры и уровни развития хореографических данных обучающихся

(для карты наблюдения и предметных проб).

1. Выворотность ног.

Выполнить упражнение «Лягушка». Упражнение выполняется, лежа на спине с подтягиванием стоп к ягодицам и последующим раскрытием бедер в стороны.

2. Подъем стопы.

И.п.: сидя, ноги вместе стопы натягиваются и сокращаются по VI позиции вместе, поочередно, с круговыми вращениями (руки на поясе, спина прямая).

3. Балетный шаг.

Ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой. Из I позиции работающую ногу, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом, поднимают в сторону, до той высоты, до какой позволяет это делать бедро.

4. Гибкость тела.

Ребенка поставить так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно подстраховать, придерживая за руки. При прогибе вперед ребенок должен медленно наклонить корпус, сильно вытянув позвоночник, стараясь достать животом, грудью и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног.

5. Прыжок.

Выполнить 16 saute.

6. Координация движений.

Выполнить комбинацию танцевальных движений «Кузнечик» (комбинация выучена на 1 году обучения).

Тест «Уровень творческого развития»

Музыкальный слух.

- Прохлопать, а затем протопать определенный ритмический рисунок (каждому обучающемуся педагог задает разный ритмический рисунок).

- Прослушать отрывки музыкальных произведений П.И. Чайковского «Болельщик» и «Новая кукла». Определить соответствие музыки и названия (используется метод голосования). Объяснить свое мнение (индивидуальный опрос).

- Протанцевать прослушанную музыку (танцуют все одновременно).

Упражнение «Мяч» Педагог: Сейчас все вы превращаетесь в мячи, но только мячи сдувшиеся. Я возьму в руки воображаемый насос и буду надувать вас со звуком «Ш-ш-ш...», а вы будете расти, надуваться с нарастающим звуком «О-о-о...». Затем я постараюсь поиграть с вами, как с самыми настоящими мячами.

Критерии оценки

Высокий уровень (3б):

- при выполнении «Лягушки» колени свободно прилегают к полу; подъем стопы изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму;

- в сокращенном состоянии угол составляет менее 90%;

- балетный шаг выше 90 градусов;

корпус свободно наклоняется назад, при наклоне вперед ребенок касается животом, грудью и головой своих ног, одновременно может обхватить руками щиколотки ног;

- 16 соте выполняет методически верно, прыжок легкий, высокий. выполняет безошибочно комбинацию танцевальных движений «Кузнечик»;
- точно исполняет ритмический рисунок;
- легко определяет соответствие музыки и ее названия. В объяснении использует слова: радостная, стремительная, полетная или печальная, грустная, нежная. С желанием принимает предложение протанцевать музыку, передает ее тему в движениях;
- легко фантазирует, импровизирует. Эмоционален и артистичен, оригинален при выполнении упражнения «мяч».

Средний уровень (2б):

- четко знает названия частей тела, но иногда допускает паузу в ответе;
- при выполнении «Лягушки» колени прилегают к полу при помощи педагога;
- подъем стопы натянут, в сокращенном состоянии угол составляет 90%;
- балетный шаг 70 – 80 градусов;
- при наклоне корпуса назад правильно держит плечи, руки, при наклоне вперед ребенок касается головой своих ног, одновременно может поставить ладони на пол;
- 16 соте выполняет методически верно, но прыжок не достаточно легкий и высокий;
- комбинацию танцевальных движений «Кузнечик» выполняет безошибочно, но не в полную силу;
- точно исполняет ритмический рисунок хлопками, не с первого раза правильно отбивает ритм ногами;
- легко определяет соответствие музыки и ее названия. В объяснении необходима подсказка. Соглашается протанцевать музыку, но не очень уверенно. Передает музыку и ее тему в движениях, но движения однообразны;
- выполняет упражнение «Мяч» следуя указаниям педагога;
- в заданиях по освоению программы допущена 1-2 ошибки.

Низкий уровень (1б.):

- вызывает затруднения показ некоторых частей тела: ключица, кисть и т.д.;
- при выполнении «Лягушки» колени не касаются пола;
- подъем стопы слабо натянут, в сокращенном состоянии угол составляет более 90%;
- балетный шаг ниже 70 градусов;
- при наклоне корпуса назад теряет равновесие, падает, при наклоне вперед ребенок может поставить ладони на пол. Но при этом не до конца выпрямляет колени;
- допускает ошибки при выполнении соте, прыжок тяжелый, не высокий;
- допускает ошибки в исполнении комбинации танцевальных движений «Кузнечик»;
- допускает ошибки в ритмическом рисунке;
- определяет соответствие музыки и ее названия с помощью подсказок. В объяснении так же пользуется подсказками;
- малоэмоционален, стеснителен при выполнении упражнения «Мяч», не проявляет фантазии;

- в заданиях по освоению программы более 2 ошибок.

Оценка уровня знаний и умений обучающихся

Высокий уровень: более 25 баллов

Средний уровень: 13-25 баллов

Низкий уровень: до 12 баллов

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Баглай В.Е. Этническая хореография народов мира: учебное пособие для студентов вузов. - Ростов н/Д., 2020.- 384 с.
2. Бекина С.И. Музыка и движения. – М: Просвещение, 2019. – 214 с.
3. Балетная гимнастика: учебное пособие для преподавателей хореографических отделений детских школ искусств. – Краснодар, 2018.
4. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: «Люкси», «Респекс», 2016.- 367 с.
5. Березина В. А. Дополнительное образование детей России. - Москва: Диалог культур, 2021. – 511 с.
6. Борзов А.А. Танцы народов мира: учебное пособие. - М., 2019.- 495 с.
7. Ваганова А. Я. Основы классического танца. - СПб.: Издательство «Лань», 2020. -192 с.

8. Вихрева Н.А. Классический танец для начинающих. - М.: Театралис, 2021. - 112 с.
9. Выготский Л.С. Собрание сочинений. - М.: Книга по Требованию, 2019. – 432 с.
10. Гальперин П.Я. Введение в психологию. – М., 2017. – 589 с.
11. Ерохина О. В. Школа танцев для детей: [Фольклор, классика, модерн]. – Ростов - на - Дону: Феникс, 2018. – 223 с.
12. Климов А.А. Основы русского народного танца. - М.: Изд-во МГИК, 2016.
13. Кушаева Н.А. Искусство в образовании: методика, теория и практика художественного образования и эстетического воспитания. - М., 2021. - 96 с.
14. Кушаева Н.А. Основы эстетического воспитания. – М.: Просвещение, 2020. – 277 с.
15. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика. – ГУП, 2019. – 543 с.
16. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей: Сборник нормативных и методических материалов для доп. образования детей / Ред.-сост. И.В. Калиш ; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М.: ВЛАДОС, 2017. – 541 с.
17. Педагогика дополнительного образования: приоритет духовности, здоровья и творчества /Под ред. В.И. Андреева, А.И. Щетинской - Казань - Оренбург, 2021. – 417 с.
18. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. Образования.– М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2018. – 256 с.
19. Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации. – М.: Айрис-пресс, 2020. – 176 с.
20. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998.- 256 с.
21. Татарский танец. Учебно-методическое пособие для хореографических школ и хореографических отделений ДШИ, ДМШ. – Казань, 2016.
22. Холл Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам; пер., с англ. Т.В. Сидориной.- М.: АСТ: Астрель, 2019.- 409 с.
23. Энциклопедия Балет.- М.: Сов. Энциклопедия, 1981. - 623 с.
24. Яковлева Е.Л. Методические рекомендации учителям по развитию творческого потенциала учащихся. – М., 1997. – 78 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: «Люкси», «Респекс», 2016.- 367 с.
2. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения. – М.: Русское слово, 2020.- 176 с.
3. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать. - М.: Владос, 2013.- 254 с.

Приложение
Календарный учебный график
https://edu.tatar.ru/n_chelny/page607042.htm/page5502934.htm