

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ВОЛОСОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ИМ Н.К. РЕРИХА»



ПРИНЯТО
На заседании педагогического совета
Протокол № 4
От 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО
«ВДШИ им. Н. К. Рериха»
_____ Е. А. Фаризанова

Дополнительная общеразвивающая программа
в области искусства
«Азбука танцевального движения»
срок обучения 1 год

г. Волосово
2025

Разработчики: Соосаар Надежда Кальювна, преподаватель МОУ ДО «ВДШИ им.Н.К.Рериха»,
Попсуева Нина Николаевна, методист МОУ ДО «ВДШИ им.Н.К.Рериха».

Структура программы

Пояснительная записка

Цели и задачи программы

Срок реализации программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Учебный план

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Азбука танцевального движения»

Критерии оценок промежуточной и итоговой аттестации результатов освоения программы

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Азбука танцевального движения».

Требования к условиям реализации программы

Список рекомендуемой литературы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука танцевального движения» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей через приобщение их к эстетическому культурному наследию искусства танца. Имеет эстетическую направленность и соответствует базовому уровню сложности.

Актуальность программы состоит в том, что в современном мире, когда дети очень много времени проводят в статическом положении, особенно важным становится деятельность по оздоровлению, расширению двигательной культуры, культуры тела, физического здоровья, разумной организации досуга, развлечения, совершенствования, ведения здорового образа жизни. Очень часто в результате вынужденного длительного сидения дома за гаджетами дети приобретают изменения положения позвоночника, атрофирование мышц, в результате чего происходит нарушение их осанки. В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это функциональная гимнастика. При помощи которой можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию его двигательного аппарата и оснащать его необходимыми знаниями, умениями, навыками. Функциональная гимнастика, различные физические упражнения для детей дошкольного возраста способствуют общему укреплению мышечного корсета, а также значительно укрепляются отдельные группы мышц и суставы, что способствует формированию правильной осанки. Весь комплекс упражнений функциональной гимнастики для детей дошкольного возраста направлен на поддержание и формирование их осанки и большей частью имеет игровой характер. В процессе реализации программы «Азбука танцевального движения» у детей формируется мотивация к занятиям физическими упражнениями, развивается творческая инициатива, умение фантазировать и импровизировать, согласовывая свои движения, происходит формирование базы двигательных действий, знаний гимнастической терминологии, обучение гимнастическим упражнениям и основным элементам, а также гимнастические игры и задания развивающие двигательные способности и познавательный интерес к двигательной активности. Программа включает в себя специально подобранные упражнения, способствующие общему развитию и укреплению растущего организма.

Важной особенностью данного вида деятельности является возможность научить детей получать удовольствие от движений, помочь ребёнку исследовать своё тело, повысить уровень самооценки. Двигательная активность помогает формировать тело ребёнка, развивает координацию, повышает способность ориентироваться в пространстве.

Отличительная особенность программы в том, что в основу освоения программного материала положена двигательно-игровая деятельность, являющаяся ведущей в воспитании и образовании детей. Также программа нацелена на приобщение детей к прекрасному через прослушивание классических музыкальных композиций.

Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Азбука движений».

Цель: личностное развитие детей средствами танца.

Задачи программы:

Обучающие:

- активизировать познавательный интерес ребенка к обучению танцу;
- содействовать развитию опорно-двигательный аппарата детей;
- способствовать закреплению двигательных навыков;
- способствовать формированию навыка правильной осанки.

Развивающие:

- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- развивать эмоциональную отзывчивость к музыке;
- развивать умение согласовывать свои действия с другими детьми.

Воспитательные:

- воспитывать навыки работы в группе, в паре;
- воспитывать усердие, трудолюбие и ответственность;
- научить технике исполнения простейших гимнастических упражнений.

Для достижения цели программы необходимо опираться на следующие основные *принципы*.

- постепенность в развитии природных способностей обучающихся;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность образовательного процесса.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 учебный год (34 учебные недели в год), состоит из двух образовательных модулей, которые охватывают периоды: сентябрь - декабрь, январь - май. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу, первый модуль включает в себя 32 учебных часа, второй модуль 36 учебных часов (68 учебных часов в год).

Особенности приема на обучения по программе

Учебные группы формируются из детей как одного возраста, так и разных возрастов. При формировании учебных групп не проводится никаких вступительных экзаменов, контрольных процедур; принимаются все желающие дети, не имеющие ограничений по здоровью.

В группе предусмотрено количество детей от 10 до 25. Образовательная нагрузка составляет 68 учебных часов в год. Продолжительность учебного часа составляет 40 минут.

Планируемые результаты освоения программы.

По итогам реализации содержания программы первого образовательного модуля обучающиеся *должны знать*:

- гимнастическую терминологию;
- технику выполнения упражнений; *должны уметь*:
- выполнять упражнения под музыку;
- работать в группе;

По итогам реализации содержания программы второго образовательного модуля обучающиеся *должны знать*:

- основные понятия, средства, типы упражнений стретчинга;
- требования к формированию правильной осанки. *должны уметь:*
- выполнять упражнения стретчинга;
- работать в паре;
- контролировать осанку.

По окончании освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

Дети будут знать:

- гимнастическую терминологию;
- технику выполнения упражнений;
- основные понятия, средства, типы упражнений стретчинга;
- требования к формированию правильной осанки.

Дети будут уметь:

- выполнять упражнения под музыку;
- работать в группе, в паре;
- контролировать осанку;
- импровизировать и выражать себя под музыку.

Учебный план
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Азбука танцевального движения»
Срок обучения 1 год (возраст поступающих 5,5-6 лет)

№ п/п	Наименование предмета	Количество учебных часов в неделю	Вид промежуточной и итоговой аттестации - период
1	Азбука танцевального движения	2	Итоговое занятие
Всего количество часов в неделю		2	<i>После успешной сдачи итоговой аттестации выдается свидетельство об окончании программы</i>

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Азбука танцевального движения».

Учебно-тематический план

Модуль «Игроритмика» (сентябрь-декабрь).					
№ п/п	Название темы	Количество учебных часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	0,5	0,5	1	Наблюдение
2	Игроритмика	0,5	29,5	30	Наблюдение
3	Итоговое занятие	-	1	1	Контрольное задание
ИТОГО		1	31	32	

Модуль «Основы стретчинга» (январь - май).					
№ п/п	Название темы	Количество учебных часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	0,5	0,5	1	Наблюдение
2	Основы стретчинга	0,5	17,5	18	Наблюдение
3	Постановка этюдов	-	16	16	Наблюдение
4	Итоговое занятие	-	1	1	Контрольное задание
ИТОГО		1	35	36	
Итого за год обучения				68	

Содержание программных тем первого образовательного модуля
«Игроритмика» (сентябрь-декабрь).

Тема 1. Водное занятие.

Теория: знакомство с программой первого модуля обучения. История возникновения и развития. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Разбор понятий гимнастической терминологии, жестов, зрительных и звуковых условных сигналов.

Тема 2. Игроритмика.

Теория: Основы техники исполнения танцевальных движений.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку.

Координационно правильное выполнение движений под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. Выполнение музыкальных заданий и игры, хлопков в такт музыке, акцентированной ходьбы, бега, прыжков.

Тема 3. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы по окончанию изучения первого модуля. Контрольное задание.

Содержание программных тем обучения второго образовательного модуля
«Основы стретчинга»
(январь - май).

Тема 1. Водное занятие.

Теория: Знакомство с программой обучения. История возникновения и развития.

Техника безопасности на занятиях.

Практика: Разбор понятий гимнастической терминологии, жестов, зрительных и звуковых условных сигналов.

Тема 2. Основы стретчинга.

Теория: Основные понятия, средства, типы упражнений стретчинга.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений стретчинга под музыку.

Освоение различных комплексов стретчинга. Упражнения на гибкость и растяжку.

Упражнения на расслабление. Упражнения стретчинга в паре.

Тема 3. Постановка этюдов.

Постановка этюдов с использованием изученных движений.

Практика: постановка танцевальной композиции с использованием изученных движений.

Тема 4. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы по окончанию изучения второго модуля.

Критерии оценок промежуточной и итоговой аттестации результатов освоения образовательной программы обучающимися

Задачи контроля:

- определение фактических знаний теоретического материала;
- применение полученных умений и навыков на практике;
- определение уровня развития таких качеств, как подвижность, гибкость, пластика и т.д.
- Контроль знаний и умений обучающихся проводится на итоговых занятиях, выступлениях.

Виды контроля: текущий, итоговый, первоначальный и самоконтроль.

Формы контроля:

- итоговое занятие;
- концертное выступление;
- Наблюдение;
- игровая программа;
- тестирование.

Подведение итогов по завершению изучения дополнительной общеразвивающей программы «Азбука танцевального движения» проводится по графику учреждения, применяются различные формы проведения в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, успеваемости обучающихся в МОУ ДО «ВДШИ им. Н.К. Рериха»

По завершению изучения программы обучающимся выдаются свидетельства особого образца.

Промежуточная аттестация проводится по завершению первого полугодия, по завершению учебного года, если образовательная программа имеет продолжительность больше одного года. Формы промежуточной аттестации: итоговое занятие, показательное выступление.

Форма оценки результатов промежуточной аттестации: высокий уровень, средний

уровень, низкий уровень.

Итоговый контроль по завершению изучения программы проводится в конце учебного года в следующих формах: итоговое занятие, зачетное занятие, показательное выступление.

Форма оценки результатов итогового контроля по завершению изучения программы: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Азбука танцевального движения».

Освоение содержания дополнительной общеразвивающей программы «Азбука танцевального движения» осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом. Занятия проводятся в соответствии с расписанием на учебный год. Используются различные виды занятий: наряду с традиционной формой занятия используются другие формы:

репетиционное занятие, фронтальная беседа, игровое занятие, сюжетное занятие, занятие - праздник, занятие - путешествие, занятие - концертная программа. Выбор формы занятия осуществляется в зависимости от содержания темы, особенностей образовательной ситуации. Каждое занятие начинается с организованного входа в зал и построения детей. Занятия первого образовательного модуля имеют специальную структуру и имеют свой законченный сюжет, поэтому и основные его элементы связаны с ним: завязка, развитие сюжета и развязка, обязательно присутствует рефлексивный момент. Занятия второго образовательного модуля имеет классическую структуру, построенного на изучение основ стретчинга и постановочной деятельности. При проведении занятий применяются приёмы, направленные на развитие познавательного интереса, много внимания уделяется организации активной деятельности детей при помощи различных игровых технологий, современных методических приёмов, а также самостоятельная работа, взаимодействие в парах, малых группах. Построение работы таково, что каждый ребёнок на каждом занятии включён в активную деятельность, которая понятна и интересна ему, причём, даже если он пропустил по каким-либо причинам одно или несколько занятий. Начать обучение можно с любого возраста, предусмотренного программой. Осваивать её содержание могут дети с различным уровнем физических возможностей. При построении занятий учитываются индивидуальные особенности детей, уровень их физического развития, свойства нервной системы.

Для повышения интереса обучающихся к хореографическому искусству в системе обеспечивается индивидуальный, дифференцированный подход к детям в процессе занятий. Применяются различные педагогические технологии: технология личностно-ориентированного обучения, игровые технологии, информационно-коммуникационные технологии, технологии группового обучения. В курсе занятий применяются методы организации учебно-познавательной деятельности:

метод сенсорного восприятия - просмотры видеофильмов по теме, прослушивание аудиозаписей;

словесные методы - рассказ, беседа, сообщение, обсуждение, дискуссия;

наглядный метод - личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения;

практический метод - самый важный, основан на активной и сознательной

деятельности самих обучающихся;

игровой метод - используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

метод стимулирования деятельности и поведения - выступление, поощрение, создание ситуации успеха.

метод показа - активно используется на занятиях при помощи педагога, обучающихся иллюстративного материала.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на обучающихся. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предусматривает сочетание как групповых, так и индивидуальных занятий. Занятия включают чередование различных видов деятельности: наряду с традиционной формой занятия используются другие формы: слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, репетиционное занятие, занятие - концертная программа. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

При подготовке и разработке занятий используется методическая литература, средства интернет ресурсов. Широко используются видеоматериалы, звукозаписи, различный специальный реквизит. Содержание программных тем обеспечивает преемственность и постепенность усложнения заданий. Предлагаемые задания доступны для детей и предполагают успешное преодоление трудностей путем физических и психических усилий.

Требования к условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы «Азбука танцевального движения».

Программа реализуется педагогом, имеющим среднее профессиональное образование.

В процессе реализации программы используются различные формы проведения занятий: игровое занятие, сюжетное занятие, занятие - праздник, занятие - путешествие.

Реализация содержания программы осуществляется в очной форме.

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Азбука движений» осуществляется в учебном кабинете, который представляет из себя специальный зал с зеркалами, станком. Для проведения занятий используется:

1. Музыкальный центр, компьютер, USB накопитель.
2. Коллекция звукозаписей в соответствии с программой.
3. Специальная литература по хореографическому, танцевальному искусству.
4. Комплект гимнастических ковриков.
5. Комплект видеозаписей с постановками.

Список рекомендуемой литературы.

1. Барышникова Т. Азбука хореографии М. Рольор, 1999
2. Голик М. А. СтретчингМ. Советский спорт, 1991
3. Горбачева В. М. Творчество плюс мастерство М,2005
4. Зубкова А. Н. Хатка-йога для начинающих М. Медицина, 1991
5. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки М. Советский спорт, 1990
6. Кириченко С. Н. Оздоровительная аэробика М,2010
7. Константинова А. И. Игровой стретчинг М, 1993
8. Лисицкая Т. С. Гимнастика и танец М. Просвещение, 1988
9. Макарова Ю. В. Программа студии детской оздоровительной аэробики М, 2001
10. Пеганов Ю. А. Позвоночник гибок-тело молодое. М. Советский спорт, 1991
11. Педагогика:педагогические теории, системы, технологии под ред. С. А. Смирнова, 1992
12. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики М. Просвещение, 1992
13. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Са — Фи — Дансе» М,2001
14. Кленова А.В., Буйлова Л.Н. «Методика определения результатов образовательной деятельности детей» Журнал дополнительного образования №11 2004, №1 2005

УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
первого образовательного модуля «Игроритмика».

Учебная неделя	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1 неделя	Вводное занятие. Доброе утро.	0,5 -	0,5 -	1 1
2 неделя	Вертолётная прогулка. Игра с загадками.	0,5 -	0,5 1	1 1
3 неделя	Разминка с подушкой. Иголка.	- -	1 1	1 1
4 неделя	Спортзал. Профессии людей.	- -	1 1	1 1
5 неделя	Инструменты. Времена года.	- -	1 1	1 1
6 неделя	Силовая тренировка. Музыкальные инструменты.	- -	1 1	1 1
7 неделя	В гости к сказкам. Мои любимые игрушки.	- -	1 1	1 1
8 неделя	Птичий двор Загадки.	- -	1 1	1 1
9 неделя	Животные. Лесная прогулка.	- -	1 1	1 1
10 неделя	Космическое путешествие. Путешествие на чудо паровозе.	- -	1 1	1 1
11 неделя	Путешествие по России. Путешествие на Кавказ.	- -	1 1	1 1
12 неделя	Путешествие в Японию. Путешествие во Францию.	- -	1 1	1 1
13 неделя	Путешествие на Камчатку Путешествие в Аргентину.	- -	1 1	1 1
14 неделя	Масленица. Спортивные соревнования.	- -	1 1	1 1
15 неделя	Морское путешествие. Загадки.	- -	1 1	1 1
16 неделя	Воздушный шарик. Итоговое занятие	- -	1 1	1 1
ВСЕГО		1	31	32

УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
второго образовательного модуля «основы стретчинга».

Учебная неделя	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1 неделя	Вводное занятие.	0,5	0,5	1
	Основные понятия. Средства и типы упражнений.	0,5	0,5	1
2 неделя	Разминка. Упражнения в разном темпе.	-	1	1
	Типы упражнений. Расслабление.	-	1	1
3 неделя	Осанка. Упражнения для осанки	-	1	1
	Упражнения для ног.	-	1	1
4 неделя	Упражнения для спины.	-	1	1
	Упражнения для плечевого пояса.	-	1	1
5 неделя	Упражнения для пресса.	-	1	1
	Комплекс упражнений стретчинга.	-	1	1
6 неделя	Постановка этюда	-	1	1
	Постановка этюда	-	1	1
7 неделя	Постановка этюда	-	1	1
	Постановка этюда	-	1	1
8 неделя	Комплекс упражнений стретчинга.	-	1	1
	Комплекс упражнений стретчинга .	-	1	1
9 неделя	Комплекс упражнений стретчинга.	-	1	1
	Комплекс упражнений стретчинга .	-	1	1
10 неделя	Постановка этюда	-	1	1
	Постановка этюда	-	1	1
11 неделя	Постановка этюда	-	1	1
	Постановка этюда	-	1	1
12 неделя	Упражнения в паре на развитие гибкости	-	1	1
	Упражнения в паре на укрепление мышц спины.	-	1	1
13 неделя	Постановка этюда	-	1	1
	Постановка этюда	-	1	1
14 неделя	Постановка этюда	-	1	1
	Постановка этюда	-	1	1
15 неделя	Комплекс упражнений стретчинга.	-	1	1
	Комплекс упражнений стретчинга.	-	1	1
16 неделя	Отработка выученных упражнений стретчинга	-	1	1
	Постановка этюда	-	1	1
17 неделя	Постановка этюда	-	1	1
	Постановка этюда	-	1	1
18 неделя	Постановка этюда	-	1	1
	Итоговое занятие. Контрольные задания	-	1	1
Всего		1	35	36