

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И РАЗВИТИЯ «ДЕТВОРА»  
ГОРОД РАДУЖНЫЙ**

**СОГЛАСОВАНО**  
протокол педагогического совета  
МАУ ДО ЦТР «Детвора»  
от 24.05.2023 № 4

**УТВЕРЖДАЮ**  
И.о. директора МАУ ДО ЦТР  
«Детвора» город Радужный  
Е.В. Очнева  
приказ от 24.05.2023 № 120



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Гармония»**

**Направленность:** художественная

**Уровень:** продвинутый

**Возраст детей:** 11-17 лет

**Срок реализации:** 9 месяцев

**Автор-составитель:** Коваленко В.П.,  
педагог дополнительного образования,  
высшая квалификационная категория

**г. Радужный, 2023**

Гармония: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа/ Под ред. В.П. Коваленко, — Радужный: МАУ ДО ЦТР «Детвора», 2023. — 17 с.

Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гармония» разработана на основе Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ в МАУ ДО ЦТР «Детвора» с учётом требований с учетом требований Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629) и письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации».

Программа содержит следующие разделы:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Раздел 3. Формы аттестации

Приложения: календарный учебный график программы.

© МАУ ДО ЦТР «Детвора», 2023

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Направленность и уровень программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Гармония» (далее – программа) по содержанию является программой *художественной направленности*, по функциональному предназначению – *учебно-познавательной*, по времени реализации – *одногодичной*, по форме организации – *групповой*, по уровню сложности содержания – *продвинутой*, по уровню разработки содержания учебного материала программы – *модифицированной*.

### Актуальность программы

Актуальность программы безусловна, поскольку танец и музыкально - ритмическую деятельность сегодня необходимо рассматривать не просто как метод музыкального и танцевального воспитания, а как вид творческой деятельности в широком понимании, как часть общечеловеческой культуры, педагогический метод нравственно - коммуникативного воспитания.

Занятия хореографической деятельностью под музыку развивают концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивают чувство уверенности в себе и повышают самооценку, способствуют расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывают эмоциональную разрядку. Регулярно посещая занятия, дети становятся более дисциплинированными, учатся работать в коллективе и внимательно относиться к окружающим; развиваются необходимые качества для социализации, общения в группе: эмоциональная устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, самоконтроль, адекватная самооценка.

Программа «Гармония» является здоровье-сберегающей, обеспечивает:

- оптимальную физическую нагрузку, психологическое здоровье личности, эмоциональную разрядку;
- развитие двигательной подготовленности для профессиональной ориентации;
- органичное соединение в себе упражнений, повышающих функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, умственное развитие;
- развитие координации и музыкальности, гибкости и пластики движений, творческого воображения;
- формирование основных позиций здорового образа жизни;
- овладение осознанными двигательными действиями.

### Педагогическая целесообразность

Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса программы является организация двигательного режима детей, который удовлетворяет потребность в движении, оказывает значительное влияние на умственную активность, развитие физических качеств, общее здоровье, танцевальный тренинг формирует у детей мышечные навыки, культуру движения, понимание красоты и эстетики движения. Участие в коллективных проектах развивает коммуникативные навыки, облегчающие процесс адаптации в обществе. Публичные выступления формируют у учащихся психологическую стойкость, а социально значимая деятельность помогает формировать активную гражданскую позицию и ответственность за личные и коллективные результаты. Каждое движение, этюд, законченная композиция, осваиваемые в учебном курсе каждого раздела данной программы, требует от учащихся максимальной физической и творческой активности, мобилизации духовных, эмоциональных сил, самоотдачи, самоопределения и самореализации. Со временем двигательная деятельность под музыку становится для ребёнка необходимостью, требования, которые хореографическая деятельность предъявляет к участнику коллектива, воспитывают стабильную

целеустремлённую социально-адаптированную личность, влияют на характер и жизненные ценности.

### **Новизна программы заключается в:**

– структуре содержания, которая ориентирована на деятельностный подход в обучении, так как основная часть занятий отводится на выполнение самостоятельных практических заданий;

– высоком результате развития мышц корпуса и рук, потому что в программу включён такой компонент, как авторская методика по постановке корпуса и рук средствами партерной гимнастики, которая прекрасно сочетается с упражнениями народно-сценического танца у станка и на середине зала. Методика зарекомендовала себя как эффективный способ получения долговременных результатов за короткие сроки, прошла 12-летний этап апробации. Слабый корпус у детей является проблемой, поскольку дети в школе и дома зачастую сидят неправильно, уставая от непосильного, слишком длительного сидения в статичном положении, с младшего школьного возраста у детей развиваются проблемы с позвоночником. Занятия партерной гимнастикой по постановке мышц корпуса и рук помогают позвоночнику реабилитироваться, укрепить мышцы позвоночного столба, позволяют учащимся подавать на сцене качественный танцевальный материал: осанку, позиции рук.

Второй немаловажный фактор, на котором базируется программа – разновозрастной состав детей в группах. Успех и развитие каждого ребёнка является приоритетом, разновозрастной состав позволяет применять дифференцированный подход к обучению детей, зачисляя на программу разных детей из разных групп, которые проявили себя в течение предыдущих учебных лет. Как показал опыт работы с разновозрастными детьми, собранными в группу по принципу успешности в танцевальной деятельности, упражнения доступны детям любого возраста, важна лишь подача и опыт педагога по разъяснению задачи. Как следствие, дети занимаются рядом с такими же успешными детьми, что делает занятия более продуктивными. Немаловажно, что в условиях экономической целесообразности, такой подход позволяет учреждению дополнительного образования, такого как МАУ ДО ЦТР "Детвора", при отсутствии возможности создать малочисленные отдельные группы для каждой возрастной категории, не нарушая нормы Сан Пин, зачислить на обучение дополнительное количество учащихся, при этом не теряя качества образования, чем и обусловлена цель программы. В этом главная отличительная особенность данной программы от уже существующих программ.

### **Категория обучающихся**

Программа адресована детям возраста 11-17 лет. Набор детей осуществляется по отбору, так как программа продвинутого уровня. Для обучения по программе важен интерес ребёнка к двигательной деятельности и желание развиваться в этом направлении. Набор на обучение по программе «Гармония» осуществляется по заявлению родителя (законного представителя).

### **Объём и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 учебный год (9 месяцев). Общая продолжительность реализации программы 144 академических часа.

Содержание программы распределяется следующим образом: 0,7 % – теория и 99,3 % – практика. Срок реализации программы: с 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.

### **Режим занятий**

Продолжительность одного академического часа – 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 мин. Общее количество часов в неделю – 4, всего 2 занятия в неделю по 2 спаренных часа. Установленный режим соответствует:

– санитарно-эпидемиологическим правилам 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 года № 28);

– санитарным правилам и нормам СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 года № 2).

**Форма обучения** – очная. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий. Наполняемость групп – от 12 до 15 человек.

**Формы занятий** – групповые, коллективные.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель** – создание условий для успешного развития способностей детей средствами хореографии и творческой реализации полученных знаний, умений и навыков.

Для достижения поставленной цели решаются следующие **задачи**:

### **Образовательные (предметные) задачи:**

- ✓ дать хореографическую подготовку;
- ✓ сформировать практические умения и навыки;
- ✓ научить детей хореографическим понятиям, лексике;
- ✓ сформировать теоретические знания и практические навыки по всем указанным разделам программы;
- ✓ научить взаимосвязи музыки и движения, ориентироваться в музыкальном сопровождении;
- ✓ научить детей мыслить, уметь исправлять неточности в исполнении, видеть ошибки других исполнителей;
- ✓ научить слушать, понимать педагога и правильно выполнять поставленные задачи на занятиях;
- ✓ создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- ✓ научить различать музыкальные жанры;

### **Развивающие (метапредметные) задачи:**

- ✓ развить природные физические данные, двигательные способности, позитивное отношение к движению, увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни;
- ✓ развить считываемость движений, логику построения комбинации;
- ✓ развить потребность в самовыражении при движении под музыку;
- ✓ развить музыкальный слух и чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- ✓ развить память, волевые качества;
- ✓ развить творческое начало, образное мышление, артистичность;
- ✓ развить выразительность и пластику движений;
- ✓ развить координацию движений, ориентацию в пространстве;
- ✓ сформировать потребность в саморазвитии.

### **Воспитательные (личностные) задачи:**

- ✓ сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ способствовать формированию интереса к физкультуре и спорту, хореографическому искусству, профессионально ориентировать учащихся;
- ✓ обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, трудовое воспитание учащихся;
- ✓ сформировать общую культуру учащихся, культуру поведения за кулисами;
- ✓ содействовать воспитанию личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- ✓ воспитать трудолюбие, усердие;
- ✓ обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, трудовое воспитание учащихся;
- ✓ воспитать умение работать в паре, в коллективе, понимать и уважать партнёра, педагога, зрителей;

- ✓ сплотить коллектив, строить в нём отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- ✓ сформировать устойчивые навыки участия в групповой и коллективной показательной деятельности.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование модулей и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Партерная гимнастика.</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	
1.1	Введение в модуль.	1	1	0	<i>Входящая диагностика. Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.</i>
1.2	Комплекс упражнений для постановки рук.	12	0	12	<i>Зачёт</i>
1.3	Комплекс упражнений на развитие мышц корпуса.	12	0	12	<i>Зачёт</i>
<b>2.</b>	<b>Классический танец</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	<i>Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.</i>
2.1	Классический тренаж у станка.	11	0	11	<i>Зачёт</i>
2.2	Классический тренаж на середине зала.	12	0	12	
2.3	Прыжки.	7	0	7	
2.4	Классический танец: вращения.	7	0	7	
2.5	Адажио.	7	0	7	
2.6	Аллегро.	7	0	7	<i>Творческая работа, конкурс, зачёт</i>
<b>3.</b>	<b>Народно-сценический танец</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<i>Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос</i>
3.1	Народный тренаж у станка.	13	0	13	
3.2	Упражнения и комбинации народного танца на середине зала.	6	0	6	<i>Творческая работа, конкурс, зачёт</i>
3.3	Выстукивания.	6	0	6	
3.4	Народный танец: вращения.	10	0	10	
<b>4</b>	<b>Показательный народно-сценический танец</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<i>Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос</i>
4.1	Движения, комбинации, этюды.	15	0	15	
4.2	Постановочно-репетиционный блок.	4	0	4	
4.3	Отработка показательного танца.	14	0	14	<i>Итоговая диагностика. Зачёт, творческая работа</i>
	<b><i>Итого по модулю</i></b>	<b>144</b>	<b>1</b>	<b>143</b>	

## ОПИСАНИЕ МОДУЛЕЙ И ТЕМ

### **«Освоение основных дисциплин» (144 часа)**

#### **Тема 1. Партерная гимнастика.**

*Количество часов/занятий: 25/12,5*

*Теоретическая часть.*

*Теория: знакомство с целями и задачами занятий модуля. Значение названий, цели и задачи модуля. Инструктаж правил поведения в учебном кабинете, ТБ и ПДД.*

1.1. Введение в модуль.

*Практическая часть: натяжение, сокращение, постановка корпуса, позиций ног и рук, выработка эластичности суставов, мышц, гибкости позвоночника, растяжка, амплитуда движений, выносливость, мышечная сила.*

1.2. Комплекс упражнений для постановки рук.

1.3. Комплекс упражнений на развитие мышц корпуса.

*Формы аттестации (контроля): Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос. Входящая диагностика. Творческий отчёт, зачёт.*

#### **Тема 2. Классический танец**

*Количество часов/занятий: 51/25,5*

*Практическая часть.*

*Практика: направленность положения стоп, позиции рук, ног, корпуса, головы, упражнения у станка, равновесие, опорная, рабочая нога.*

2.1. Классический тренаж у станка.

2.2. Классический тренаж на середине зала.

2.3. Прыжки.

2.4. Классический танец: вращения.

2.5. Адажио.

2.6. Аллегро.

*Формы аттестации (контроля): Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос. Творческая работа, конкурс, зачёт.*

#### **Тема 3. Народно-сценический танец**

*Количество часов/занятий: 35/17,5*

*Практика: направленность положения стоп, колен, позиции рук, ног, головы, постановка корпуса, музыкальная раскладка, темп, ритм, характер.*

*Практическая часть*

3.1. Народный тренаж у станка.

3.2. Упражнения и комбинации народного танца на середине зала.

3.3. Выстукивания.

3.4. Народный танец: вращения.

*Формы аттестации (контроля): Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос. Зачёт, конкурс.*

#### **Тема 5. Показательный народно-сценический танец**

*Количество часов/занятий: 33/16,5*

*Практическая часть.*

*Практика: рисунок танца, направление движения, перестроения, построения, амплитуда, синхронность, эмоции, образ, композиция, слитность, дистанции.*

5.1. Движения, комбинации, этюды.

5.2. Постановочно-репетиционный блок.

5.3. Отработка показательного танца.

*Формы аттестации (контроля): Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.*

#### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

##### **В направлении личностного развития:**

- овладение основами организационно-волевых качеств: терпения, воли, самоконтроля;
- формирование личного устойчивого интереса к занятиям;
- эмоционально-ценностное отношение к собственному здоровью, необходимости его сохранения;
- формирование умений и навыков использования знаний в повседневной жизни для сохранения хорошего самочувствия, общего здоровья;
- патриотизм, любовь к своей местности, своему региону, своей стране.

##### **В метапредметном направлении:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в исследовательской деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных способностей;
- развитие критического мышления, умения интерпретировать, анализировать и оценивать достигнутые результаты, различать плохие и хорошие поступки людей;
- умение принимать и выполнять правила для учащихся, владеть навыками учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками;
- владеть навыками саморегуляции и адекватной самооценки.

##### **В предметном направлении:**

- владение основами качественного исполнения изученных движений;
- формирование навыков считываемости и вариативности;
- овладение терминологической лексикой;
- овладение навыками эмоциональной выразительности;
- овладение основными навыками скоростно-силовых усилий;
- формирование навыков определения сильной музыкальной доли, темпа, ритма, характера музыки;
- овладение навыками вести счёт, согласовывать движения с ритмом и темпом музыки.

## **РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Нормативно-правовая основа программы**

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи).



- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ вступает в силу с 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 года).
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- Устав МАУ ДО ЦТР «Детвора».
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ в МАУ ДО ЦТР «Детвора».
- Положение о системе оценок, текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации учащихся в МАУ ДО ЦТР «Детвора».

## **2.2. Календарный учебный график**

Календарный учебный график учебных групп по программе «Гармония» представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

## **2.3. Условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение. Требования к квалификации педагога дополнительного образования, работающего по данной программе.** Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».<sup>1</sup>

К квалификационной категории по должности «педагог дополнительного образования» – требований нет. По программе могут работать педагоги дополнительного образования высшей или первой квалификационной категории или педагоги, не имеющие квалификационной категории.

### **Материально-техническое обеспечение, оборудование и материалы:**

- зал для занятий;
- оборудование для партерных упражнений: гимнастические маты, индивидуальные коврики;
- музыкальный центр.

### **Программное и информационное обеспечение:**

---

<sup>1</sup>Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н).

- <https://e.lanbook.com/> «Лань» Электронная библиотечная система;
- <https://vk.com/clubhoreograf> horeograf на миллион. Профессиональное сообщество педагогов-хореографов;
- <https://vaganovaacademy.ru/> Академия Русского балета им. А. Вагановой;
- [https://vk.com/horeograf\\_club](https://vk.com/horeograf_club) Хореографу в помощь;
- <https://www.moiseyev.ru/> Балет Игоря Моисеева;
- [https://vk.com/cid\\_moscow](https://vk.com/cid_moscow) Интернациональная Академия хореографии;
- [https://herzen-ffk.my1.ru/ld/0/76\\_1.pdf](https://herzen-ffk.my1.ru/ld/0/76_1.pdf) Словарь терминов гимнастики и основ хореографии.
- <https://multiurok.ru/files/metodika-postanovki-ruk-i-korpusa.html> Методика постановки рук и корпуса в обучении народно-сценическому танцу средствами партерной гимнастики.

#### **Учебно-методическое обеспечение:**

- Адамович, О. Ю. Народно-сценический танец. Упражнения у станка: учебно-методическое пособие для спо / О. Ю. Адамович, Т. С. Михайлова, Н. Н. Александрова. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2021. — 136 с.
- Александрова, Н. А. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий: учебное пособие для спо / Н. А. Александрова. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2021. — 624 с.
- Анализ занятия в системе дополнительного образования детей: учебно-методическое пособие / составитель Ю. В. Воронина; под редакцией О. Г. Тавстуха. — Оренбург: ОГПУ, 2019. — 104 с.
- Базарова, Н. П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: учебное пособие / Н. П. Базарова, В. П. Мей. — 11-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2022. — 272 с.
- Базарова, Н. П. Классический танец: учебное пособие / Н. П. Базарова. — 7-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2022. — 204 с.
- Богданов, Г. Ф. Детское хореографическое творчество: теория, методика, практика: методическое пособие: [16+] / Г. Ф. Богданов. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. — 193 с.
- Богданов, Г. Ф. Русский народно-сценический танец: методика и практика создания: учебное пособие для спо / Г. Ф. Богданов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2022. — 480 с.
- Дубских, Т. М. Народно-сценический танец: методика обучения: учебное пособие / Т. М. Дубских; Хореографический факультет, Кафедра педагогики хореографии. — Челябинск: ЧГИК, 2017. — 88 с.
- Есаулов, И. Г. Народно-сценический танец / И. Г. Есаулов, К. А. Есаулова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 208 с.
- Есаулов, И. Г. Устойчивость и координация в хореографии: учебно-методическое пособие / И. Г. Есаулов. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2021. — 160 с.
- Матвеев, В. Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания: учебное пособие для спо / В. Ф. Матвеев. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2022. — 256 с.
- Музыкальное сопровождение урока народного танца: учебное пособие для спо / составитель В. Е. Зоценко. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2021. — 68 с.
- Основы музыкально-ритмического воспитания в гимнастике: учебно-методическое пособие / И. П. Панова, С. Ф. Панов, А. А. Чеботарева, Д. В. Татарина. — Липецк: Липецкий ГПУ, 2021. — 82 с.

#### **Методическое обеспечение программы**

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого и ребёнка и обеспечивает физическое, социально-коммуникативное, познавательное и художественно-эстетическое развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных

особенностей, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей:

*Дидактические:*

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учёт индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребёнка;
- наглядность;

*Специальные:*

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

*Гигиенические:*

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

Режим усложнения должен быть оптимальным, соответственно возрасту, если дети не усвоили материал, то стоит вернуться к более медленному темпу и повторить.

В ходе образовательного процесса используются элементы следующих педагогических технологий:

- сотрудничества;
- здоровьесберегающей;
- социальной.

В процессе обучения применяются традиционные методы: использования слов, наглядного восприятия и практические методы: наблюдение, обсуждение, объяснение, показ; словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

**Методы уровня деятельности детей:**

- объяснительно-иллюстративный: дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный: дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый: участие детей в коллективном поиске решения поставленных задач.

**В плане занятия:**

- Организационный момент, поклон, постановка целей и задач занятия.
- Основная часть занятия: разминка, музыкально-ритмическая деятельность (изучение новых движений и/или повторение изученного), партерная гимнастика (изучение новых движений и/или повторение изученного), закрепление изученного материала в самостоятельной практической творческой работе;
- Подведение итогов занятия, поклон. Анализ ошибок после каждой практической части занятия.

**Методика построения основной части занятия тем: «Классический танец», «Народно-сценический танец», «Показательный танец»:**

- объяснение и показ упражнений;
- методика изучения упражнений, правила исполнения;
- музыкальная раскладка (счёт, темп, ритм, такт, начало и конец музыкальной фразы, на какой с чет начинать и заканчивать движение, в каком характере выполнять, музыкальные акценты, метроритм, вступление и т.д.);

- предупреждение наиболее распространённых ошибок;
- закрепление изученного материала в практической работе вместе с учителем;
- самостоятельное закрепление изученного материала в практической работе, экспериментирование и поисковая активность детей.

#### **Этапы изучения:**

Показ, проучивание, совершенствование, повторение, закрепление.

Последовательность изучения отдельного танцевального движения:

- показ движения в «чистом виде»;
- словесная характеристика (схема, характер движения, музыкальный размер, образность);
- раскладка движения на простые элементы;
- проучивание в медленном темпе;
- ускорение темпа;
- исполнение в «чистом виде»;
- музыкальная раскладка, исполнение под музыку.

#### **Методика построения занятий партерной гимнастикой.**

Для правильного построения занятия гимнастикой принципиальным является не только правильная последовательность разогрева и нагрузки на определённые группы мышц, подбор движений, но и чередование трудных упражнений с лёгкими, силовой нагрузки на группы мышц с их растяжкой, учитывание темпа исполнения, плотности занятия. По структуре занятие гимнастикой традиционно: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная. В основной части занятия гимнастикой особенно важно максимально учитывать эффективность выбранных упражнений для выработки силовых качеств, гибкости, пластичности, силы маха и т.д. Нагнетание темпа упражнений имеет смысл для выработки скоростно-силовых качеств, но только при условии подготовленности детей к такому уровню занятия.

Подбор упражнений разминки перед занятием партерной гимнастикой последователен – голеностоп, тазобедренный пояс, позвоночник, плечевой пояс, шея, руки; шея, руки, позвоночник (мышцы живота, косые, спины), тазобедренные мышцы, ягодицы, бедра, голени, стопы; сложные упражнения с задействованием больших групп мышц определённого назначения и соседних в той же последовательности. Силовыми упражнениями, а также упражнениями, требующими большого напряжения и максимальной собранности, следует заниматься, когда все группы мышц хорошо разогреты (во избежание травм), т.к. партерная гимнастика требует предельной собранности, ловкости и силы, гибкости и пластичности. Для подготовки к любой нагрузке необходима разминка всех мышц. Многие упражнения являются развивающими одновременно несколько групп мышц, поэтому, отнесение их к определённому разряду упражнений на развитие какой-то одной группы мышц может быть условным. Во всех упражнениях используются правила правильного дыхания, как составляющий элемент исполнения упражнения.

### **РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Проверка достигаемых учащимися результатов производится в следующих формах:

- входной контроль: осуществляется по каждому модулю.
- текущий контроль: осуществляется на каждом занятии через анализ выполнения упражнений и заданий;
- промежуточный контроль: организуется в форме тестирования, конкурсов, соревнований, демонстраций, творческих отчётов и т.д.;
- итоговый контроль: осуществляется на последнем занятии изучения модуля в форме презентаций творческих отчётов.

**Форма оценивания** образовательных результатов учащихся: безотметочная.

Форма фиксации образовательных результатов учащихся: протокол результатов аттестации учащихся. В ходе мониторинга образовательных результатов используются показатели критериев, которые определяются уровнем: высокий – 3 балла; средний – 2 балла;

низкий – 1 балл. Критерии эффективности образовательных результатов учащихся: глубина и широта предметных знаний; уровень сформированности практических умений; позиция активности и устойчивого интереса к деятельности.

Показатели эффективности образовательных результатов учащихся:

– высокий – легко усваивает знания по содержанию модуля, понимает и применяет специальные термины, умеет правильно использовать изучаемый материал и программные инструменты на практике, проявляет активный интерес к деятельности, стремится к самостоятельной творческой активности;

– средний – имеет неполные знания по содержанию модуля, понимает все специальные терминами, допускает ошибки при использовании изучаемого материал и программных инструментов на практике, проявляет интерес к деятельности, настойчив в достижении цели, проявляет активность только на определённые темы или на определённых этапах работы;

– низкий – имеет недостаточные знания по содержанию модуля, знает отдельные определения, имеет слабые практические навыки, отсутствует умение правильно использовать все изучаемые инструменты, присутствует на занятиях, не активен, выполняет задания только по чётким инструкциям и с помощью педагога.

№	Фамилия Имя	Партерная гимнастика.			Классический танец			Народно-сценический танец		
		Входной контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль

**Форма документа об окончании обучения:** сертификат о дополнительном образовании. Правом на получение Сертификата о дополнительном образовании обладают выпускники, успешно прошедшие полный курс освоения образовательной программы.

Учащимся, прослушавшим не полный курс по программе дополнительного образования, либо учащимся не прошедшим промежуточную аттестацию в соответствии с требованиями программы, по их требованию выдаётся Справка, удостоверяющая факт обучения ребёнка по данной программе.

Приложение 1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ГАРМОНИЯ»

№ п/п	Месяц	Дата	Дата факт	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 2	сентябрь		01.09.2023	по расписанию	теория практика	1 1	Введение в модуль. Комплекс упражнений для постановки рук.	кабинет хореографии	входной
3 4	сентябрь			по расписанию	практика	1 1	Комплекс упражнений на развитие мышц корпуса. Движения, комбинации, этюды.	кабинет хореографии	текущий
5 6	сентябрь			по расписанию	практика	1 1	Комплекс упражнений для постановки рук. Классический тренаж на середине зала.	кабинет хореографии	текущий
7 8	сентябрь			по расписанию	практика	1 1	Комплекс упражнений на развитие мышц корпуса. Движения, комбинации, этюды.	кабинет хореографии	текущий
9 10	сентябрь			по расписанию	практика	1 1	Комплекс упражнений для постановки рук. Движения, комбинации, этюды.	кабинет хореографии	текущий
11 12	сентябрь			по расписанию	практика	1 1	Комплекс упражнений на развитие мышц корпуса. Движения, комбинации, этюды.	кабинет хореографии	текущий
13 14	сентябрь			по расписанию	практика	1 1	Комплекс упражнений для постановки рук. Движения, комбинации, этюды.	кабинет хореографии	текущий
15 16	сентябрь			по расписанию	практика	1 1	Классический тренаж у станка. Классический тренаж на середине зала.	кабинет хореографии	текущий
17 18	октябрь			по расписанию	практика	1 1	Комплекс упражнений для постановки рук. Движения, комбинации, этюды.	кабинет хореографии	текущий
19 20	октябрь			по расписанию	практика	1 1	Комплекс упражнений на развитие мышц корпуса. Движения, комбинации, этюды.	кабинет хореографии	текущий
21 22	октябрь			по расписанию	практика	1 1	Классический тренаж у станка. Классический тренаж на середине зала.	кабинет хореографии	текущий
23 24	октябрь			по расписанию	практика	1 1	Движения, комбинации, этюды. Движения, комбинации, этюды.	кабинет хореографии	текущий
25 26	октябрь			по расписанию	практика	1 1	Комплекс упражнений на развитие мышц корпуса. Движения, комбинации, этюды.	кабинет хореографии	текущий
27 28	октябрь			по расписанию	практика	1 1	Комплекс упражнений для постановки рук. Движения, комбинации, этюды.	кабинет хореографии	текущий
29 30	октябрь			по расписанию	практика	1 1	Движения, комбинации, этюды. Движения, комбинации, этюды.	кабинет хореографии	текущий
31 32	октябрь			по расписанию	практика	1 1	Классический тренаж у станка. Классический тренаж на середине зала.	кабинет хореографии	текущий
33 34	октябрь			по расписанию	практика	1 1	Комплекс упражнений для постановки рук. Движения, комбинации, этюды.	кабинет хореографии	промежуточный

35	ноябрь			по	практика	1	Движения, комбинации, этюды. Постановочно-репетиционный блок.	кабинет хореографии	текущий
36		расписанию	1						
37	ноябрь			по	практика	1	Комплекс упражнений на развитие мышц корпуса. Постановочно-репетиционный блок.	кабинет хореографии	текущий
38		расписанию	1						
39	ноябрь			по	практика	1	Постановочно-репетиционный блок. Постановочно-репетиционный блок.	кабинет хореографии	текущий
40		расписанию	1						
41	ноябрь			по	практика	1	Комплекс упражнений для постановки рук. Отработка показательного танца.	кабинет хореографии	текущий
42		расписанию	1						
43	ноябрь			по	практика	1	Классический тренаж у станка. Классический тренаж на середине зала.	кабинет хореографии	текущий
44		расписанию	1						
45	ноябрь			по	практика	1	Комплекс упражнений на развитие мышц корпуса. Отработка показательного танца.	кабинет хореографии	текущий
46		расписанию	1						
47	ноябрь			по	практика	1	Прыжки. Прыжки.	кабинет хореографии	текущий
48		расписанию	1						
49	ноябрь			по	практика	1	Комплекс упражнений для постановки рук. Отработка показательного танца.	кабинет хореографии	текущий
50		расписанию	1						
51	ноябрь			по	практика	1	Классический тренаж у станка. Классический тренаж на середине зала.	кабинет хореографии	текущий
52		расписанию	1						
53	декабрь			по	практика	1	Комплекс упражнений на развитие мышц корпуса. Отработка показательного танца.	кабинет хореографии	текущий
54		расписанию	1						
55	декабрь			по	практика	1	Прыжки. Прыжки.	кабинет хореографии	текущий
56		расписанию	1						
57	декабрь			по	практика	1	Упражнения и комбинации народного танца на середине зала. Отработка показательного танца.	кабинет хореографии	текущий
58		расписанию	1						
59	декабрь			по	практика	1	Комплекс упражнений для постановки рук. Отработка показательного танца.	кабинет хореографии	текущий
60		расписанию	1						
61	декабрь			по	практика	1	Упражнения и комбинации народного танца на середине зала. Упражнения и комбинации народного танца на середине зала.	кабинет хореографии	текущий
62		расписанию	1						
63	декабрь			по	практика	1	Прыжки. Прыжки.	кабинет хореографии	текущий
64		расписанию	1						
65	декабрь			по	практика	1	Комплекс упражнений на развитие мышц корпуса. Отработка показательного танца.	кабинет хореографии	текущий
66		расписанию	1						
67	декабрь			по	практика	1	Классический тренаж у станка. Классический тренаж на середине зала.	кабинет хореографии	промежуточ ный
68		расписанию	1						
69	январь			по	практика	1	Комплекс упражнений для постановки рук. Отработка показательного танца.	кабинет хореографии	текущий
70		расписанию	1						
71	январь			по	практика	1	Упражнения и комбинации народного танца на середине зала. Упражнения и комбинации народного танца на середине зала.	кабинет хореографии	текущий
72		расписанию	1						
73	январь			по	практика	1	Комплекс упражнений на развитие мышц корпуса. Отработка показательного танца.	кабинет хореографии	текущий
74		расписанию	1						
75	январь			по	практика	1	Прыжки. Аллегро.	кабинет хореографии	текущий
76		расписанию	1						

77	январь			по	практика	1	Классический тренаж у станка.	кабинет	текущий
78				расписанию		1			
79	январь			по	практика	1	Комплекс упражнений для постановки рук.	кабинет	текущий
80				расписанию		1			
81	февраль			по	практика	1	Отработка показательного танца.	кабинет	текущий
82				расписанию		1			
83	февраль			по	практика	1	Выстукивания.	кабинет	текущий
84				расписанию		1			
85	февраль			по	практика	1	Классический тренаж у станка.	кабинет	текущий
86				расписанию		1			
87	февраль			по	практика	1	Отработка показательного танца.	кабинет	текущий
88				расписанию		1			
89	февраль			по	практика	1	Комплекс упражнений на развитие мышц корпуса.	кабинет	текущий
90				расписанию		1			
91	февраль			по	практика	1	Народный тренаж у станка.	кабинет	текущий
92				расписанию		1			
93	февраль			по	практика	1	Классический тренаж у станка.	кабинет	текущий
94				расписанию		1			
95	февраль			по	практика	1	Адажио.	кабинет	текущий
96				расписанию		1			
97	март			по	практика	1	Комплекс упражнений на развитие мышц корпуса.	кабинет	текущий
98				расписанию		1			
99	март			по	практика	1	Классический тренаж у станка.	кабинет	текущий
100				расписанию		1			
101	март			по	практика	1	Адажио.	кабинет	текущий
102				расписанию		1			
103	март			по	практика	1	Классический тренаж на середине зала.	кабинет	текущий
104				расписанию		1			
105	март			по	практика	1	Народный тренаж у станка.	кабинет	текущий
106				расписанию		1			
107	март			по	практика	1	Классический танец: вращения.	кабинет	текущий
108				расписанию		1			
109	март			по	практика	1	Народный тренаж у станка.	кабинет	текущий
110				расписанию		1			
111	март			по	практика	1	Классический тренаж на середине зала.	кабинет	текущий
112				расписанию		1			
113	апрель			по	практика	1	Народный тренаж у станка.	кабинет	текущий
114				расписанию		1			
115	апрель			по	практика	1	Народный тренаж у станка.	кабинет	текущий
116				расписанию		1			
117	апрель			по	практика	1	Выстукивания.	кабинет	текущий
118				расписанию		1			



119	апрель			по	практика	1	Адажио. Аллегро.	кабинет хореографии	текущий
120				расписанию		1			
121	апрель			по	практика	1	Народный тренаж у станка. Народный танец: вращения.	кабинет хореографии	текущий
122				расписанию		1			
123	апрель			по	практика	1	Классический тренаж у станка. Классический тренаж на середине зала.	кабинет хореографии	текущий
124				расписанию		1			
125	апрель			по	практика	1	Народный тренаж у станка. Народный танец: вращения.	кабинет хореографии	текущий
126				расписанию		1			
127	апрель			по	практика	1	Адажио. Аллегро.	кабинет хореографии	текущий
128				расписанию		1			
129	апрель			по	практика	1	Народный тренаж у станка. Народный танец: вращения	кабинет хореографии	текущий
130				расписанию		1			
131	май			по	практика	1	Классический танец: вращения. Адажио.	кабинет хореографии	текущий
132				расписанию		1			
133	май			по	практика	1	Народный тренаж у станка. Народный танец: вращения	кабинет хореографии	текущий
134				расписанию		1			
135	май			по	практика	1	Народный тренаж у станка. Народный танец: вращения.	кабинет хореографии	текущий
136				расписанию		1			
137	май			по	практика	1	Адажио. Аллегро.	кабинет хореографии	текущий
138				расписанию		1			
139	май			по	практика	1	Народный тренаж у станка. Народный танец: вращения	кабинет хореографии	текущий
140				расписанию		1			
141	май			по	практика	1	Народный тренаж у станка. Народный танец: вращения.	кабинет хореографии	текущий
142				расписанию		1			
143	май			по	практика	1	Адажио. Аллегро.	кабинет хореографии	итоговый
144				расписанию		1			