

* 1. **Пояснительная записка.**

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколенияхореография занимает особое место. Занятия танцами не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление, фантазию, раскрывают творческий потенциал ребенка.

 Учитывая требования современного дополнительного образования, была разработана образовательная программа «Ритмика и танец» детского творческого объединения «Карамель».

 Настоящая программа разработана в рамках художественно-эстетической направленности на основе и в соответствии с рядом нормативными документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

 - Концепции развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от № 1008 «Об

утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», М., 29.08. 2013;

- [Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы / (СанПиН 2.4.4.3172 – 14) М, 20.08.2014](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.ocvvr.ru%2Fview_n_p_db.php%3Fid%3D12);

 -Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерство образования и науки России № 09-3242 от 18.11.2015 г.);

**Актуальность программы** характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Программа разработана на основе собственной практической работы с обширным контингентом обучающихся, а также опирается на программу разработанной А. И. Бурениной, и рекомендованную Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и детей дошкольного возраста.

**Новизна** программы основана на использовании нетрадиционных видов упражнений: ритмопластики, логоритмики, игрового самомассажа, музыкально-подвижных игр и занятий-путешествий

 **Уровень реализации программы:**программа «Ритмика и танец» имеет *«стартовый уровень»,* позволяет вызвать интерес у обучающихся к хореографии и мотивирует на дальнейшее изучение по базовой программе

**Адресат**. обучение по программе предусмотрено для детей 5-7 лет.

  Основным видом деятельности в дошкольном возрасте является игровая деятельность. Через музыкально-ритмические игры дети знакомятся с элементами ритмики и музыкальной грамотой. Ритмика, в данном случае, выступает как средство укрепления опорно-двигательного аппарата и развития эластичности мышц, развитие музыкального слуха, чувства ритма. Упражнения изучаются детьми через образные сравнения в игровой форме. Эти упражнения подготавливают мышцы, связки и суставы для дальнейшего занятия хореографией

**Объем и срок реализации программы:**

 Общее количество часов необходимое для прохождения программы - 144

 Программа рассчитана на 2 год обучения.

 Набор детей в объединение осуществляется в установленные учреждением сроки по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих).

 Отбор в группу по определенным критериям в хореографии не ведется, в целях оптимального выявления способностей ребенка в течение учебного процесса и появления возможности каждого ребенка проявить себя в хореографии. Состав групп постоянный.

 **Режим занятий:** Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (30 мин+ 10 мин перерыв+ 30 мин)

 **Форма обучения:**очная.

**Дети прошедшие обучения по программе стартового уровня могут продолжить дальнейшие обучение на более углубленном уровне**

**1.2 Цели и задачи программы**

**Цель программы:** Формирование и развитие у детей дошкольного возраста устойчивого интереса к хореографии для развития личности, способной к творческому самовыражению

Задачи:

* Обеспечить положительное психо-эмоциональное благополучие в процессе занятия хореографией
* Помочь детям овладеть практическими навыками и умениями в хореографической деятельности
* Развивать творчество и самостоятельность в двигательной деятельности
* Сформировать установки на здоровый образ жизни.

**1.3 ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

 **Сроки реализации образовательной программы – 2 года**.

         **Первый год обучения** (средняя группа детей 5-6 лет, старший дошкольный возраст) –познания и освоения ритмики и народного танца с элементами свободной пластики. Он заключается в освоении азов ритмики, азбуки народного танца, игровой гимнастики, образных музыкально-танцевальных игр с элементами импровизации, основных пространственных рисунков-фигур, мимического экзерсиса, общеукрепляющих упражнений, необходимых на этом этапе развития ребёнка.

         **Второй год обучения (**подготовительная группа, 6-7 лет, старший дошкольный возраст) – дальнейшее изучение основ народной хореографии с элементами свободной пластики, усложненных форм танцевальной ритмики и партерной гимнастики, Освоение игрового этюдного материала, основ актерской выразительности, способности к музыкально-танцевальной импровизации и первичным формам публичного исполнительства.

Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка. Допускается возможность перевода обучающихся из одной группы в другую в процессе обучения и по мере усвоения программного материала, так же усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся, так же возможны смещение некоторых тем на другие этапы обучения.

**1.4 Основные разделы.**

**Раздел 1. Вводное занятие.** Введение в предмет. Задачи обучения. Правила поведения в коллективе. Права и обязанности воспитанников. Техника безопасности на уроке. Правила гигиены

**Раздел 2. Ритмика-** этот раздел включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением

**Раздел 3..Танцевальная азбука** (элементы партерного экзерсиса на полу, изучение основных позиций и движение классического танца) Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения. Задачей педагога при работе с детьми является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений. В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев

 **Раздел 4 «Репетиционно-постановочная работа» -** включает изучение детских массовых танцев и движений к ним. Детские массовые танцы дают возможность детям приобрести навыки общения с партнером. В соответствии с изменением запросов самих детей, явлений окружающей жизни, и, наконец, с потребностью все время вносить в свою работу новое, свежее, в этом разделе включаются разучивание танцев, разработанных с ориентацией на возможность учащихся.

**1.5 Основные педагогические и тренировочные принципы**

***1.Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.*** Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

***2.Систематичность****.* Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

***3.Вариативность****.* Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

***4.Наглядность.*** Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.

***5.Доступность.*** Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

***6.Закрепление навыков****.* Это выполнение упражнений на повторных занятиях и в домашних условиях.

***7.Индивидуализация.*** Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

**2. Содержание учебного плана**

**2.1 Учебно-тематический план 1 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| **1** |  | **Вводное занятие** | **2** |
| **2** |  | **Ритмика** | **74** |
| **2.1** |  | ***Элементы музыкальной грамоты и ориентировка в пространстве*** |  |
|  | 1 | *Характер музыки. Средства музыкальной выразительности.*  | 4 |
|  | 2 | Ритм. Ритмический рисунок | 8 |
|  | 3 | Жанры музыкальных произведений (песня, марш, танец) Темп | 4 |
|  | .4 | Ориентация в пространстве  | 4 |
|  | .5 | Перестроения и перестроения | 4 |
|  | 6 | Ритмический диктант. «Найди хвостик» | 2 |
| **2.2** |  | **Партерная гимнастика** |  |
|  | 1 | Путешествие в танцландию | 18 |
|  | 2 | Тренировка мышечного корсета | 16 |
| **2.3** |  | **Актерская выразительность** |  |
|  | 1 | Ритмопластика | 8 |
|  | **2** | Занятия-превращение «Образ в движении» | 4 |
|  | **3** | Контрольный урок по разделу Ритмика «Я могу» | 2 |
| **3** |  | **Танцевальная азбука** | **48** |
|  | **1** | Танцевальные элементы | 24 |
|  | **.2** | Этюды | 22 |
|  | 3 | Контрольное занятия «К далеким островам» | 2 |
| **4** |  |  **Репетиционно-постановочная работа** | **20** |
|  | **1** |  Постановка танца | 6 |
|  | **2** | Отработка движений | 10 |
|  | 3 | Концертные выступления | 2 |
|  | **4** | **Итоговое занятие по освоению программы****«В гостях у сказки»** | **2** |
| **ИТОГО** | **144**  |

**Первый год обучения**

Первый год обучения имеет ознакомительный и общеразвивающий характер обучения, построен на здоровье сберегающих технологиях и игровой форме обучения с применением ритмопластики. Важным является изучение первоначальных упражнений для усвоения принятых в танцевальном искусстве постановки корпуса, рук, ног и головы; воспитание умения выпрямлять конечности и позвоночник в прямую линию

1. **Вводное занятие** (занятие-путешествие)

*Игра по станциям* Беседа об основные качества танцора*.* Знакомство с предметом хореографии, знакомство с танцевальными направлениями.

Подведение итогов. Коллективная рефлексия. Вручения звания «Танцор» каждому ребенку

**2. Ритмика.**

**2.1 Элементы музыкальной грамоты и ориентировка в пространстве**

***1.Тема: Характер музыки. Средства музыкальной выразительности****. (занятие игра)*

Групповое Занятия-путешествие по островам «Веселый», «Грустный», «Торжественный», «Спокойный», Озорной» *Выполнение ритмических* движений согласно заданной музыки.

Подведение итогов коллективная рефлексия

***2Тема: Ритм. Ритмический рисунок***(занятие-путешествие)

*Групповое Занятие-Путешествие* Проговаривание различных стихов и считалок с ударением на сильную долю при работе под музыку; всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, Ритмические комбинации на хлопки и притопы. Упражнения «Печатная машинка», «Радист»,

-Нахождение конца и начало музыкальной фразы, акцентирование конца фразы хлопком или притопом«Комарик»

Подведение итогов. Коллективная рефлексия, анализ выполнения упражнения.

***3 Тема: Жанры музыкальных произведений (песня, марш, танец) Темп.****(занятие-сказка)*

Групповое занятие Сказка о прекрасной королеве «Музыки» Слушание музыкальных произведений, (*«Марш деревянных солдатиков» «Вальс цветов» П. И. Чайковский*) определение их жанра Передача движением темпа музыкального произведения. Выполнения движений в различных жанрах

Подведение итогов Тест- «Жанры музыки»

***4 Тема: Ориентация в пространстве*** (занятие-игра)

Групповое занятие. *Дети идут на выручку сказочному герою выполняя тестовые задания*

Понятие право, лево, место в зале. Колонна, линия, круг, два круга

Подведение итогов Коллективная рефлексия. Анализ выполнения задания.

***5 Тема: Построения и перестроения (занятие соревнование)***

Групповое занятие Ознакомление с танцевальными рисунками: шахматный порядок, колонна, круг, линия; два круга, круг в круге

Подведение итогов. Составление карты-маршрута

**6. Тема: «Найди свой хвостик» (занятие –путешествие)**

**Групповое занятие путешествие в страну Ритма** Развивать умения чувствовать сильные и слабые доли в музыке, различать длительность звуков; Развивать умения придумывать ритмический рисунок,

Подведение итогов Анализ выполнения задания

***2.2 . Партерная гимнастика***

**1 Тема: Путешествие в Танцландию (Занятие-путешествие)**

Урок-путешествие к далеким островам танца с использованием упражнений для развития подвижности голеностопного сустава (Птички, Камешки, Рыбка)

- эластичности мышц, упражнений для развития выворотности ног и развитие танцевального шага (Медведь, Рыболов,)

- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. (Медведи, Волна,)

Подведение итогов. Групповая рефлексия

**.2. Тема «Тренировка мышечного корсета» (занятие-игра)**

Групповое занятие, направленное наповторение и закрепление изученного материала.

«В гости к кошке» – укрепление голеностопа и мышц спины. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой.

Подготовительные упражнения растяжки «Бабочка»,

Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника

– «Берёзка», «Коробочка».

Подведение итогов: оценка работы детей, поощрение за успешную работу

**Тема «Я могу» (занятие –конкурс)**

Групповое занятия Дети делятся на 2 команды и выполняют упражнения на развития шага , развитие мышц брюшного пресса, Бабочка, Коробочка, Маленькие мостики

Подведение итогов. Анализ выполнения задания, нарождение победителей.

***2.3 Актерская выразительность***

1. ***Тема: «Ритмопластика» (занятие-игра)***

Групповое занятие на развитие художественно – творческих способно«В лесу»**Этюд «Осенние листья»**, «Два медведя», «Ворота», «**«Конкурс лентяев»**

Подведение итогов игры. Коллективная рефлексия

1. **Тема: «Образ в движении» (итоговое занятие)**

Групповое занятие, направленное на выявления усвоения программы детьми за 1 полугодие по разделу «Ритмика»

Подведение итогов Анализ выполнения задания

**3.Танцевальная азбука**

***1.Тема: Танцевальные элементы (занятие-игра)***

Групповые игровые упражнения на освоения детьми танцевальных элементов:

- (реверанс у девочек, поклон мальчиков из 6 поз, постановка корпуса по 6 позиции

-Упражнения на натянутость ног и постановку спины:

-ходьба с носочка на п/п, на пятках,

-шаг с высоким подъёмом ног «Цапля»

-Вattmanttenduвперёд сидя на полу «Птицы», «Волна»

- Бег, прыжки по VI позиции;

- приставной шаг; приставной шаг с plie; вынос ноги на каблук в сторону;

-притоп;подскоки на месте и в продвижении «Зайчики»

- галоп прямой и боковой «Лошадка»

- Позиции рук классического танца: подготовительная, I, II, III (игровые упражнения «ловим воздушные шары», «держим арбузы»)

Подведение итогов педагогическое наблюдение за точностью выполнения движений.

***2.Тема: Этюды (Занятие –сказка)***

Групповое занятие на развитие актерской выразительности «Комарики», «У тебя и у меня».», «Грязные ручки», «Веселое путешествие», «Зверобика», «Веселая зарядка», «Бибика», «Паучек»

Подведение итогов. Коллективная рефлексия, анализ выполнения задания

1. ***Тема Открытый урок для родителей «К далеким островам» (занятие-путешествие)***

Групповоезанятие путешествие, направленное на выявления уровня освоения программы за 1 полугодие по разделу «Танцевальная азбука»

Подведение итогов. Групповая рефлексия

**4. Репетиционно-постановочная работа**

**1. Тема Постановка танца (занятие-репетиция с игровыми элементами)**

Кооперативно групповая деятельность учащихся для разучивания танца или небольших комбинаций к танцу (Снежинки, Грибочки, Метелицы, Русский танец)

Подведение итогов коллективная рефлексия. Анализ выполнения задания.

**2. Тема: Отработка движений (занятие-репетиция с игровыми элементами)**

Кооперативно-групповая деятельность учащихся для отработки танцевальных элементов, робота над техникой исполнения

Подведение итогов коллективная рефлексия. Анализ выполнения задания.

1. **Тема Концертные выступления. (утренник)**

Групповая деятельность учащихся, направленная на представление концертных номера, выученных на занятиях

Подведение итогов. Анализ выполненной работы

1. **Тема: Итоговыйурок. за в конце учебного года «В гостях у сказки» (занятие-сказка)**

Групповое занятия урок по освоению программы

Подведение итогов. Анализ выполненных заданий

**Второй год обучения**

**Задачами второго года** обучения являются:

-продолжение работы над осанкой, координацией, чувством ритма и развитием двигательной памяти;

- большего внимания уделяется развитию музыкальности, пластичности движения, эмоциональности выражения движения;

**2.2 Учебный план 2 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| **1** |  | **Вводное занятие** | **2** |
| **2** |  | **Ритмика** | **76** |
| **2.1** |  | ***Элементы музыкальной грамоты и ориентировка в пространстве*** |  |
|  | **1** | Ритм, Ритмический рисунок.  | 4 |
|  | **2** | Музыкально ритмические игры | 4 |
|  | **2.** | Ориентация в пространстве  | 2 |
|  | **3** | Построения и перестроения. | 2 |
|  | **4** | Контрольный урок «Веселый оркестр» | 2 |
| **2.2** |  | ***Партерная гимнастика*** |  |
|  | **1** | Развитие мышечной силы и гибкости | 24 |
|  | **2** | «Веселое путешествие» | 22 |
|  | **3** | «Быстрее, выше, сильнее» | 2 |
| **2.3** |  | **Актерская выразительность** |  |
|  | 1 | Ритмопластика | 12 |
|  |  | Контрольный урок «Морское путешествие» | 2 |
| **3** |  | **Танцевальная азбука** | **40** |
|  | .1 | Танцевальные элементы | 24 |
|  | 2 | Танцевальные этюды | 14 |
|  | .3 | Контрольный урок за 1 полугодие «Наша веселая ритмика» | 2 |
| **4** |  |  **Репетиционно-постановочная работа** | **26** |
|  | .1 |  Постановка танца | 8 |
|  | 2 | Отработка движений | 10 |
|  | 3 | Концертные выступления | 6 |
|  | 4 | Итоговое занятие по освоению программы |  2 |
| **ИТОГО** | **144**  |

**1.Вводное занятие.**

**(Урок-инструктаж)**

Групповое занятие беседа о правилах поведения на занятиях, техника безопасности при выполнении упражнений. Правила гигиены.

Подведение итогов. Викторина «Правильно-неправильно»

1. **Ритмика.**

***2.1 Элементы музыкальной грамоты и ориентировка в пространстве***

**1. Тема. Ритм и ритмический рисунок(Занятие-игра)**

Групповое занятие Прослушивание музыки и определение ее характера и темпа, всхлапывание ритмических рисунков, нахождение начала и конца музыкальной фразы.

сочетание хлопков и притопов, акцентирование сильной доли,

Форма контроля. Тестовые задания. «Найди хвостик»,

**2 Тема: Музыкально-ритмические игры: (Занятия-игра)**

Групповое занятия, направленное на развития слухового восприятия, нахождение сильной доли в музыкальном произведении и всхлипывания ритмических рисунков «Переводчик», «Радист», «Угадай мелодию»

Форма контроля тестовые задания,

1. **Тема: Ориентация в пространстве (Занятие-путешествие)**

Групповое занятие на освоение навыков ориентации в пространстве, умении координировать свое тело, внутренней собранности.

Сочетание упражнений на натянутость ног и перемещений в пространстве:

- танцевальные движения на месте и в продвижении по залу в различных направлениях.

Форма контроля педагогическое наблюдение групповая рефлексия

1. **Тема: Построения и перестроения (занятие соревнование)**

Групповое занятие на освоение различных танцевальных рисунков шахматный порядок, диагональ.

Построения в колонну по 3, 4 человека

Движения в пространстве: прочёсы; змейка; до за до

Положение в паре: в продвижении по кругу; по диагонали; лицом друг к другу.

Формы контроля. Тестовые задания. Награждение победителей

1. **Тема урок-игра «Веселый оркестр» (занятие -игра)**

Групповое занятие на выявления освоения программы за 1 полугодие

Форма контроля педагогическое наблюдение, групповая рефлексия.

***2.2. Партерная гимнастика.***

**1.Развитие мышечной силы и гибкости (занятия –сказка)**

Групповое занятие, направленное на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:

- положении сидя (руки на поясе) и лёжа на полу:

- работа стоп по позициям ног; упражнения на натянутость ног; упражнения на развитие выворотности(«Рыболов», «Лягушка»)

- растяжка; упражнения на развитие гибкости; («Медведь», «Осьминог», «Бутерброд»)

упражнения на растягивание позвоночника. «Лодочка», «Парус»

Упражнения для мышц пресса.

 **-** шпагаты Маленькие мосты

Формы контроля, педагогическое наблюдения, анализ выполнения упражнения.

1. **Тема: «Веселое путешествие» (занятие-путешествие)**

Групповое занятие с использованием упражнений для развития выворотности, «Лягушки», «Бабочка»

-растяжки, «Циркуль», «веревочка»

Гибкости позвоночника «Маленький мост», «Парус», «Корзинка»

Формы контроля Групповая рефлексия, анализ выполнения заданий

1. **Тема «Быстрее выше, сильнее» (Урок-соревнование)**

Групповое занятия на выявление уровня освоения программы по партерные гимнастики за 1 полугодие

Форма контроля Анализ выполнения задания, награждение победителей

 **2.3Актерская выразительность**

**1.Тема. Ритмопластика (Занятие игра)**

Групповое занятие на развитие творческих способностей, внимания и эмоциональной выразительности Упр. На развития Сценического внимание. («Электростанция», «Передай позу», «Тень», «Угадай по руке», «Прислушайся к звукам»). Музыкальный образ.

Форма контроля Педагогическое наблюдение за точностью выполнения задания

**2 Тема Урок-путешествие «Морское путешествие» (занятие-путешествие)**

Групповое итоговое занятия на выявление уровня освоения программы по разделу «Ритмика»

Форма контроля Анализ выполнения задания

**3.Танцевальная азбука**

***1.Тема Танцевальные элементы (Занятие-игра)***

Групповое занятие на освоение танцевальных движений

положение рук вперед на уровне I позиции, в стороны – на уровне II позиции, вверх – на уровне III позиции,

-подскоки в повороте, в продвижении назад,

-шаг с plie;

-pasполонеза;-

-pas польки.

-« гормощка»,

-ковырялочка с двойным притопомшаг

-«вальсовая дорожка»медленный вальс, вальсовая «переменка», вальсовый поворотПлавный хороводный шаг с продвижение вперед на носках

-Танцевальный шаг с носка,

-«пружинка», подсечка,,

-припадание по 6 позиции ног

Форма контроля педагогическое наблюдение коллективная рефлексия

***2.ТемаТанцевальные этюды(занятие-сказка)***

Групповое занятие, направленное на развитие умения передавать эмоциональное состояние с помощью мимики и жестаТанцевальные этюды «Прогулка», «Вальс знакомства», «Ремонт», «Веселая зарядка», «Цыпленок»

Форма контроля педагогическое наблюдение анализ выполнения этюда

**3.Тема: «Наша веселая ритмика» (занятие-игра)**

Групповое занятие на выявление уровня освоения программы по разделу «Танцевальная азбука» за 1 полугодие

Формы контроля Анализ выполнения заданий педагогическое наблюдение за точностью выполнения трюков.

1. **Репетиционно-постановочная работа**

***1.Тема Постановка танцев****(***занятие-репетиция с игровыми элементами)**

Кооперативно-групповое занятие, направленное на разучивание программных танцев и этюдов и «Грибята». «Снежинки». «Маме стонем помогать», «Медленный вальс»

Форма контроля Анализ выполнения движений

***2 Теме. Отработка движений*** *(***занятие-репетиция с игровыми элементами)**

Кооперативно-групповое занятие, направленное на работу над номерами старого репертуара, разучивание движений к новым танцам. Работа над техникой исполнения отдельных номеров. Подготовку учащихся к выступлениям и конкурсам

Форма контроля Анализ выполнения движения

**3.Тема Концертные выступления (утренник)**

**Презентация результатов.** Представление результата своего обучения, участвуя в тематических утренниках и мероприятиях

**Контроль.** Педагогическое наблюдение, экспертов, зрителей. Рефлексия. Концерт из номеров, выученных за учебный год

1. **Тема, Итоговое занятие по освоению программы (Практикум)**

Групповое занятие, направленное на определения результативности освоения программы за учебный год

Контроль Групповая рефлексия. Педагогическое наблюдение

**2.3 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ**

***1 год обучения***

***Личностные результаты:***

-иметь навыки общения в социуме и доброжелательности при решении творческих задач

-формирование установки на здоровый образ жизни

- наличие мотивации к занятиям хореографией

***Метапредметные***

-овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- координировать свои действия с действиями партнёров по совместной деятельности,

- оказание помощи и поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий

-уметь работать в команде, доводить начатое дело до конца;

-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

***Результаты по направлению программы***

-выполнять танцевально-ритмические движения, включенные в программу;

*-*уметь согласовывать музыку и движение

-иметь запас танцевальных движений и уметь с их помощью передавать характер музыки.

- исполнять танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях

-выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;

- формирование первоначальных представлений о значении урока «Ритмики» для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека

***2 год обучения***

По итогам освоения содержания программы, обучающиеся 2 года обучения, продемонстрируют следующие умения и личностные качества:

**Личностные**

 - сформировано положительное отношение к танцевальному искусству
 - сформировано желание выступать перед зрителями

- Принимают ценности коллектива, имеют опыт участия в общих делах коллектива, в совместных играх и праздниках, знают совместные подвижные и иные игры, правила игр, могут быть ведущими;

- Ориентированы на ценности здорового образа жизни, осведомлены в области личной гигиены, правильного питания и т.п.;

**метапредметные**

 - сформированы элементарные навыки учебной деятельности (знания порядок выполнения учебных заданий от инструкции до выполнения);
 - сформирована мотивация на получение новых знаний;

- Сознательно регулируют своё повеление на занятиях и вне их, понимают смысл и ценность дисциплины, умеют самостоятельно организовать свою деятельность в степени соответствующей возрасту, оценить свои результаты и результаты других учащихся;

**Профильные:**

- Иметь представления о танцевальных и музыкальных жанрах (хоровод, марш, полька и т.д.),;

- Уметь точно, скоординировано, энергично и выразительно выполнять упражнения (танцевальные шаги, позиции рук, ног), сохранять при этом постановку корпуса и правильную осанку;

- Уметь строиться и перестраиваться во время движения, начинать и заканчивать движения под музыку;

- Творчески инициативны, выразительно выполняют движения в соответствии с характером, темпом и ритмом музыки;

- уметь определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;

- уметь выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств;

- уметь соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;

**3 Комплекс организационно-педагогических условий**

**3.1Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Даты начала и окончания учебных периодов** | **С 01 сентября по 31 мая** |
| **Количество учебных недель** | **36 недель** |
| **Количество учебных дней** | 72 дня |
| **Продолжительность каникул** | С 01 июня по 31 августа-летние каникулыС 01 января по 10 января-зимние каникулы |

**3.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

 **Кадровое обеспечение программы**

**-** Педагог, работающий по данной программе, должен иметь базовое профессиональное хореографическое образование, обладать необходимым уровнем методологической культуры и знать возрастные особенности детей дошкольного возраста.

 **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы «Ритмика и танец» материально-технического обеспечения включает в себя:

- -балетный зал площадью не менее 45 кв.м. (на 12-15 учащихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие - деревянный (палубный) пол, балетные станки (палки) вдоль трёх стен, вдоль двух стен зеркала;

- раздевалки для учащихся и учительская для преподавателей;

- техническое оснащение: магнитофоны, баяны, фортепиано, компьютер

-Наличие сценических костюмов для концертных номеров-

-Наличие у детей специальной формы для занятий ( у мальчиков шорты и футболка, у девочек велосипедки и футболка, либо купальник для занятий и юбочка).

**Информационно-образовательное**

**-** формирование учебного процесса и сценического материала на электронных цифровых носителях (Флеш-карты и интернет ресурсы)

http://horeograf.ucoz.ru/blog. Музыка для танцев, развивающие игры для детей, гимнастика в стихах, методические пособия для педагога – хореографа

http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\_raboty\_s\_detmi\_metodicheskoe\_posobie\_quot\_ot\_ritmiki\_k\_tancu\_quot/2011-12-08-1- о методике партерного экзерсиса- «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу»

-музыкальное оформление номеров:

**.** аранжировка музыкального материала с возможными материальными затратами;

**.** накопление музыкального и нотного материала.

http://www.balletmusic.ru -Balletmusic: Балетная и танцевальная музыка

http://www.josuonline.com (CD для танца и балетного класса)

http://www.taranenkomusic.narod.ru (персональный творческий сайт Сергея Тараненко с музыкой для урока хореографии на CD. В лёгкой красочной     оркестровке. Также - музыка для фигурного катания и спорта)

**Учебно-методическое обеспечение**

-Методические разработки, литература по хореографическому искусству;

Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей- СПб. ЛОИРО, 2000,-220 с.

Волкова Г.А Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение, 1985.

<https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/03/14/metodicheskaya-razrabotka-zanyatiya-po-ritmike>

Методическая разработка занятия по ритмике«Мы - олимпийцы»

<https://multiurok.ru/files/mietodichieskaia-razrabotka-po-priedmietu-ritmika.html>

Методическая разработка занятия «Приключения в танцевальной стране»

-Литература по педагогике и психологии;

Педагогика дополнительного образования: Л.А. Кучегура, М.М. Лобода, О.А. Колядинцевой. – Омск: БОУДПО «ИРООО», 2010.

Зимняя А.Н. Педагогическая психология. – М., 2000.

 Карабанова В. Игра в коррекции психологического развития ребенка. – М., 2001

-Методические видеоматериалы различных направлений хореографии.

Игры для развития данных малышей (danshelp.ru Помощь хореографу)

Гурвич Хореография для малышей Методика и постановки

А Уфимцева Танцы для маленьких Методика и постановки

Силкин «Классика в партере»

**3.3 Формы и методы оценки результатов обучения.**

*Целью* диагностики является определение уровня усвоения учебного материала, физического, творческого и личностного развития обучающихся, ведение мониторинга образовательного процесса и индивидуального развития на основе полученных данных.

В ходе диагностики по дополнительной образовательной программе «Ритмика и танец» отслеживаются результаты

* **личностного развития:** Интерес к занятиям, самостоятельность,

активность, коммуникативные навыки,интерес к занятиям.

**Таблица № 1**

* **метапредметные результаты:** координировать свои действия с действиями партнёров склонность к исследовательско - проектировочной деятельности: Управление своей деятельностью, инициативность, самостоятельность**Таблица № 2**
* **физического развития:** балетный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений*.***Таблица №3**
* **творческого развития:** музыкальный слух, эмоциональность, воображение**Таблица №4**
* **уровня освоения дополнительной образовательной программы:** практические умения и навыки, предусмотренные дополнительной образовательной программой. **Таблица №5**

Степень выраженности каждого показателя выявляется по трем уровням:

* *оптимальный*(3 балла) -высокий образовательный результат, полное освоение содержания программы.
* *хороший* (2 балла) полное освоение программы, но при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;
* допустимый (1 балл) освоил программу, но допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий

Критерии оценки уровня знаний, умений обучающихся, динамики физического и творческого развития разработаны к каждому диагностическому материалу**.**

* *тематическая диагностика* - это отслеживание уровня освоения программного материала по каждому из основных разделов дополнительной образовательной программы.
* *промежуточная диагностика* (проводится ежегодно в конце первого полугодия) – позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень освоения программы обучающимися, динамику физического, творческого и личностного развития, соответствие его прогнозируемому и на этой основе оценить успешность выбранных форм и методов обучения, а также при необходимости скорректировать их;
* *итоговая диагностика* (проводится ежегодно в конце учебного года) – это определение уровня освоения обучающимися программы и отслеживание динамики индивидуального развития.

Диагностика проводится в несколько **этапов:**

**Промежуточная аттестация** заключается в проведение контрольного урока в каждой группе по каждому разделу

**Итоговая аттестация** проводится в конце учебного года Оценка степени и уровня освоения образовательной программы осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической подготовки

Систем оценки уровня освоения программы обучающимися 3 х-балльная система. Проследить физическое, творческое, личностное развитие ребенка и уровень освоения программы позволяют:

Как способы фиксации результатов используются диагностические карты **(См. Приложения)**

**Таблицы № 1**

**Диагностическая карта уровня личностного развития**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Уровневые показатели** |
|  | **3** | **2** | **1** |
| **Интерес к занятиям в детском объединении** | интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно | интерес периодически поддерживается самим ребенком | интерес к занятиям продиктован ребенку извне; |
| **Активность** | Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив и прилежен, добивается хороших результатов  | Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается средних результатов | Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая |
| **Коммуникативные навыки** | Легко вступает и поддерживает контакты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией | Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя выступает перед аудиторией | Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, боится публичных выступлений |

**Таблица № 2**

**Диагностическая карта метапредметных результатов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии**  | **Уровни** |
| **3** | **2** | **1** |
| **координировать свои действия с действиями партнёров** | ребенок проявляет инициативу в общении, принимает на себя функцию организатора, вносит свои предложения, распределяет обязанности, в то же время проявляет умение выслушать сверстника, согласовать с ним свои предложения, уступить, убедить; | ребенок отличается недостаточной, но положительной активностью в общении, принимает предложение инициатора, соглашаясь; может возразить, учитывая свои интересы, выступить со встречным предложением | ребенок не вступает в общение, не проявляет активности, пассивно следует за инициативными детьми, не высказывая ни своего мнения, ни желания, либо проявляет отрицательную направленность в общении, с эгоистическими тенденциями: не учитывает желания сверстников, настаивает на своем. |
| **Управление своей деятельностью, инициативность, самостоятельность** | Инициативен, охотно, выполняет поручения часто по собственному желанию, может привлечь других. Начатое дело доводит до конца | Выполняет поручения охотно, ответственно Начатое дело доводит до конца, но при наличии контроля | Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но не доводит ее до конца Мало активен, наблюдает за деятельностью других |
| **Креативность, склонность к исследовательско - проектировочной деятельности** | Самостоятельно выполняет порученные работы. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий | Выполняет порученную работу с помощью преподавателя. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы | Может выполнить порученную работу при постоянной поддержке и контроле. Способен принимать творческие решения, использует только традиционные способы |

**Таблица №3**

**Диагностическая карта мониторинга физического развития**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Уровневые показатели** |
| **3** | **2** | **1** |
| Ритмичность | безошибочно повторяет сложный ритмический рисунок хлопками и притопами | точно исполняет ритмический рисунок хлопками, не с первого раза правильно отбивает ритм ногами | допускает ошибки в ритмическом рисунке |
| Балетный шаг | балетный шаг выше 90 градусов | балетный шаг 70 – 80 градусов; | балетный шаг ниже 70 градусов |
| Гибкость тела | ярко выраженное развитие гибкости тела, максимально использует свои физические корпус свободно наклоняется назад, при наклоне вперед ребенок касается животом, грудью и головой своих ног, одновременно может обхватить руками щиколотки ног | * развитие физических данных не значительно при наклоне корпуса назад правильно держит плечи, руки, при наклоне вперед ребенок касается головой своих ног, одновременно может поставить ладони на пол.
 | при наклоне корпуса назад теряет равновесие, падает, при наклоне вперед ребенок может поставить ладони на пол. Но при этом не до конца выпрямляет колени |
| Прыжок | * легкий, высокий прыжок с приземлением на полупальцы
 | Прыжок выполняет методически верно, но он недостаточно легкий и высокий. | допускает ошибки при выполнении движения прыжок тяжелый, не высокий |
| Координация | координация движений уверенная, безошибочная легко ориентируется в пространстве | координация движений уверенная, но с допущением 1-2 ошибок и самостоятельным исправлением их | Допускает незначительные ошибки в упражнениях на координацию. Путает лево и право |

**Таблица№4**

**Диагностическая карта мониторинга творческого развития**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Уровневые показатели** |
| **3** | **2** | **1** |
| **Эмоциональность** | * эмоционален и артистичен при выполнении танцевальных комбинаций;
 | * малоэмоционален, напряжен, сосредоточен на правильности выполнения движений;
 | мало эмоционален; стеснителен |
| **Воображение** | легко перевоплощается в образ; импровизационные и имитационные движения выполняет оригинально | перевоплощается в образ; импровизационные и имитационные движения выполняет музыкально верно, но нет оригинальности | с трудом перевоплощается в образ, не импровизирует, имитационные движения повторяет за другими детьми |
| **Музыкальность** | движения выполняет музыкально верно, начинает движение после прослушивания вступления | движения выполняет музыкально верно, но иногда торопится, не слушая вступление | Не музыкально выполняет движения, не может вовремя начать исполнения после вступления |

**Таблица №5**

**Диагностическая карта уровня освоения программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | **Уровневые показатели** |
| **3** | **2** | **1** |
| **Ориентация в пространстве** | * Легко ориентируется в пространстве. Танцевальные перестроения выполняет без ошибок
 | * Хорошо
* ориентируется в пространстве, допуская паузы, танцевальные построения и перестроения выполняет с подсказкой
 | * плохо ориентируется в зале, не может выполнить ранее изученных перестроений
 |
| **Танцевальные комбинации** | * ранее выученные комбинации выполняет без ошибок
 | в ранее выученных комбинациях допускает 1-2 ошибки | * в коллективном исполнение путается, допускает ошибки;
 |
| **Постановка корпуса** | * соблюдает позиции рук, ног; постановка корпуса правильная
 | верное положение корпуса, но не всегда соблюдает позиции рук, ног | часто допускает ошибки в постановке корпуса, не соблюдает позиции рук, ног |

**Оценочный лист**

Итоговая диагностика

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Уровень  | примечание |
| Оптимальный3 балла | Хороший2 балла | Допустимый1 балл |  |
| Физическое развитие |
| Ритмичность |  |  |  |  |
| Балетный шаг |  |  |  |  |
| Гибкость тела |  |  |  |  |
| Прыжок |  |  |  |  |
| Координация |  |  |  |  |
| Творческое развитие |
| Эмоциональность |  |  |  |  |
| Воображение |  |  |  |  |
| Музыкальность |  |  |  |  |
| Уровень освоения программы |
| Ориентация в пространстве |  |  |  |  |
| Танцевальные комбинации |  |  |  |  |
| Постановка корпуса (позиции рук, ног) |  |  |  |  |

Всего баллов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Оценка уровня знаний, умений обучающихся.**

*Оптимальный уровень:* более25 баллов

*Хороший уровень:*18 -25 баллов

*Допустимый уровень****:***10-18 баллов

**Список литературы**

**Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в РФ".

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей""

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Педагогическая литература:**

1. Барышников Т. Азбука хореографии – М.: Рольф, 1999.- 272 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей- СПб. ЛОИРО, 2000,-220 с.
3. Волкова Г.А Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение, 1985.

**8.**Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Т. Ф Корнеева .- М: ВЛАДОС 2015.– 136с,149 с. ; 28см. – 10 000 экз. 1,2 часть.

 **9.**Миллер, Э., Блэкмэн, К. Упражнения на растяжку. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Э. Миллер , К. Блэкмэн - М: Москва, 2016.– 100. ; 21 см. – 2 000 экз.

**10.**Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. [Текст]: учеб.- метод. пособие / М.А. Михайлова, Н. В. Воронина - М: Ярославль, 2017. – 340с. ; 21 см. – 2000 экз.

11.Пруткова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие. - М.: Гуманит. Изд. ВЛАДОС, 2003. -256с.

1. Порошина Г.М. Пластика в работе актера над образом (по школе А.Б. Немировского) - М., 2004. -127с..
2. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М.: Просвещение, 1985. **.**
3. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. [Текст]: книга для учителей / Е. Г. Попова - М: Искусство, 2017. – 240с. ; 21 см. – 1000 экз.
4. Педагогика дополнительного образования: Л.А. Кучегура, М.М. Лобода, О.А. Колядинцевой. – Омск: БОУДПО «ИРООО», 2010.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – Москва, 2005.
6. Шершнев.В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.
7. Ухвалов В.А. Развитие учащихся в процессе творчества и сотрудничества. - М., 2000.
8. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»-танцевально-игровая пластика для детей. Санк-Петербург, 2007г.

**Литература для родителей:**

21.Андреев М.Л. Литературоведение от А до Я. – М.: Современная педагогика, Педагогика-пресс, 2009.

22 Гарбузов В.И. От младенца до подростка. – СПб., 2006.

23. Зверева О.Л. Семейная педагогика и домашнее воспитание: Учеб.пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Akademia, 2000.

24. Зимняя А.Н. Педагогическая психология. – М., 2000.

25. Карабанова В. Игра в коррекции психологического развития ребенка. – М., 2001.

26. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность // 50. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: «Академия развития», 2007.

27. Кравцова Е.Е. Разбуди в ребенке волшебника. – М.: «Просвещение», Учебная литература, 2006.

28. Кречмер Ф. Строение тела и характер. - М.,1995.

29. Шевченко Ю.с. Музыкотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. - М., 1995.

**Видеопособия**

 30.Игры для развития данных малышей (danshelp.ru Помощь хореографу)

 31.Гурвич Хореография для малышей Методика и постановки

1. А Уфимцева Танцы для маленьких Методика и постановки
2. Силкин «Классика в партере»

**Литература для детей**

1. [Банш Хельга](https://www.labirint.ru/authors/32291/)Мими-балерина Издательство: [ЭНАС-КНИГА](https://www.labirint.ru/pubhouse/423/), 2015 г.
2. [ДелаэЖильбер](https://www.labirint.ru/authors/133902/), [Марлье Марсель](https://www.labirint.ru/authors/133903/)Маруся и её любимые занятия. Балет. МузыкаИздательство: [АСТ](https://www.labirint.ru/pubhouse/19/), 2017 г.

# Женевьева Юрье: Первый бал крольчонка СыроежикаИздательство: [Махаон](https://www.labirint.ru/pubhouse/85/), 2015 г.

1. Лора Ли Хочу все знать о балете. Детская энциклопедия балета: история, музыка и волшебство классического танца. Издательство АСТ, 2017г.

# [Мейер А.](https://www.combook.ru/authors/%D0%9C%D0%B5%D0%B9%D0%B5%D1%80%20%D0%90./) Первая энциклопедия для маленьких гениев. Я люблю танцы

Издательство: [Клевер-Медиа-Групп](https://www.combook.ru/publishers/%D0%9A%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D1%80-%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%B0-%D0%93%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF/), 2018г.

# Полина Мохова: Балет. Книга о безграничных возможностях Издательство: [Манн, Иванов и Фербер](https://www.labirint.ru/pubhouse/833/), 2019 г.