



Управление образования Березовского муниципального округа
Березовское муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
БМАУДО ЦДТ
Протокол № 5 от 30.07.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор БМАУДО ЦДТ
Комарова
Е.В. Комарова
Приказ № 115 от 30.07.2025г.



Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Ритмика»

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Саксонова Анастасия Ивановна
педагог дополнительного образования

Структура

1. Пояснительная записка

- нормативно – правовые основания разработки программы;
- сведения о программе;
- общая характеристика программы;
- направленность;
- адресат;
- срок реализации программы;
- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом;
- режим занятий;
- формы обучения и виды занятий;
- цель и задачи программы.

2. Содержание программы

3. Планируемые результаты

4. Организационно-педагогические условия программы.

- материально-техническое обеспечение;
- информационное обеспечение (печатное и электронное);
- кадровое обеспечение.

5. Оценочные материалы

6. Методические материалы

Список литературы

Приложение 1 – Учебный план

Приложение 2 – Календарно-учебный график

Приложение 3 – Рабочая программа модулей

1. Пояснительная записка

Нормативно – правовые основания разработки программы
Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Ритмика» разработана в соответствии с:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09—3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
14. Уставом и локальными нормативными, распорядительными актами ЦДТ.

Сведения о программе

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» составлена с учетом программы дополнительного образования «Ритмика» педагога дополнительного образования БМАУДО ЦДТ Саксоновой А.И. для детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья с задержкой психического развития.

Характеристика предмета (его значимости)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» для детей с задержкой психического развития - это образовательная программа, адаптированная для обучения данной категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Адаптированный комплекс занятий хореографическим творчеством является продуктивным фактором социализации в обществе детей с ограниченными возможностями здоровья с задержкой психического развития. Приобщение детей данной категории к основам хореографического творчества – один из самых простых, доступных и увлекательных способов гармоничного развития личности. Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы организма. Позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость, способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию координации движений.

Выразительные возможности человеческого тела безграничны. Но для того, чтобы тело было более выразительным, необходима постоянная тренировка мышц.

Актуальность программы обусловлена тем, что связана с использованием нетрадиционных разнообразных средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей, она решает задачи реализации образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

Отличительная особенность данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что система обучения танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка, а основной подачей обучающего материала является игра.

Программа «Ритмика» состоит из двух модулей: «Азбука танца» и «Основы хореографии».

Направленность

Направленность программы - художественная.

Адресат общеразвивающей программы

Адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа предусматривает обучение детей ОВЗ с задержкой психического развития от 5 до 7 лет. К освоению программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования. Допускается формирование разновозрастных групп. Общие особенности детей с ОВЗ поступающих на обучение в БМАУДО ЦДТ:

- нарушения развития общей и мелкой моторики;
- нарушения интеллекта различной степени выраженности;
- нарушения в развитии познавательной и речевой деятельности.

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Изменяются пропорции тела. Развиваются и совершенствуются двигательные способности. Улучшается координация и устойчивость равновесия, необходимые при выполнении большинства движений. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически.

Наполняемость группы

Ожидаемое максимальное количество детей в одной группе: 6 человек.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа - 30 мин.

Перерыв между учебными занятиями — 10 минут.

Общее количество часов в неделю — 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Объем и срок реализации программы

Объем программы – 72 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа «Ритмика» состоит из двух модулей: «Азбука танца» и «Основы хореографии».

Уровни сложности разноуровневой программы:

Модуль 1. «Стартовый»: Позволяет познакомиться с искусством танца, происходит формирование знаний в области хореографической культуры и развитие творческих способностей учащихся. Происходит мотивация личности к познанию, творчеству, труду и искусству.

Модуль 2. «Базовый»: Расширяет материал стартового уровня, доказывает и конкретизирует основное знание.

Особенности организации образовательного процесса. В период приостановки образовательной деятельности по адресу места осуществления этой деятельности в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями, а также во время проведения капитального ремонта здания, образовательный процесс может организовываться

- с применением дистанционных технологий и электронного обучения;
- по договорам, заключенными со сторонними образовательными и иными организациями, имеющими лицензию на осуществление образовательной деятельности на

право оказывать образовательные услуги по подвиду «Дополнительное образование детей и взрослых» (на основании договора безвозмездного пользования помещений или договора сетевого взаимодействия).

Формы обучения

Обучение по программе осуществляется в очной форме.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: беседа, мастер-класс, творческий отчет, фестиваль, практическое занятие, открытое занятие, беседа и т.д.

Виды занятий

Теоретические занятия.

Практических занятия.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: художественно-эстетическое развитие учащихся средствами танцевального искусства, социализация, адаптация, формирование гармонично развивающейся личности.

Исходя из цели программы, предусматривается решение следующих основных задач:

Обучающие:

- Научить детей владеть своим телом;
- Научить вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;

Развивающие:

- Развитие у детей с ОВЗ творческого потенциала, психологической уверенности в собственной социальной значимости;
- Развивать репродуктивное и продуктивное воображение, фантазию, творчество, наглядно-образное, ассоциативное мышление;
- Выявлять и развивать заложенные в учащемся способности: музыкальный слух, память, чувство ритма, формирование умений говорить на языке танца через эмоции, жесты, пластику, мимику, умение двигаться грациозно.

Воспитательные:

- Воспитывать самостоятельность, пунктуальность, аккуратность, бережливость, трудолюбие, патриотизм, целеустремленность в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в парах, уважение к творчеству других;
- Воспитывать навыки культурного поведения не только на сцене, но и в обществе.

2. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Модуль	Первый год обучения			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	«Азбука танца»	42	22	20	Беседа, педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
2.	Основы хореографии	30	10	20	Защита творческой работы, импровизация, контрольное упражнение, опрос, педагогическое наблюдение
	Итого:	72	32	40	
	Всего по программе:	72 учебных часов			

Модуль 1. «Азбука танца»

Учебно-тематический план

№	Название темы	Первый год обучения		
		Количество часов		
		общее	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Подготовительные упражнения	20	10	10
3.	Играя – танцуем	20	3	17
	Всего учебных часов:	42	14	28

Содержание тем

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час):

Содержание и форма занятий. Внешний вид. Костюм для занятий. Дисциплина на занятиях. Взаимоотношение «обучающийся-преподаватель» и отношения между детьми, отношение к группе. Режим занятий.

Практика (1 часа):

Организация групп. Знакомство с детьми. Беседа с родителями.

Тема 2. Подготовительные упражнения (20 час)

Теория (10 часов):

Первые анатомические сведения о строении тела. Развитие мышечных ощущений (понятие «твердые и мягкие мышцы»). Понятие «тяжесть тела», «перенос тяжести тела» (упражнение

по переносу тяжести тела вперед, назад, в сторону, с одной ноги на другую). Понятие «исходное положение».

Практика (10 часов):

Постановка корпуса. Простые танцевальные шаги. Движения рук, включая ходьбу. Бег. Прыжки. Упражнение на расслабление и напряжение мышц, в положении стоя, сидя, лежа. Подготовительные упражнения. Основные исходные положения. Основные положения ног. Основное положение рук. Примерное распределение музыкального материала по ритмике и танцу. Движения и элементы танца. Ориентация в пространстве. Круг (один круг, два круга). Полуприседание: «пружинки». Вынос ноги на каблук. Хлопки. Различные виды прыжков. Амплитуда прыжка. Прыжки используются в образе. Парные движения.

Тема 3. Играя – танцуем (20 часов)

Теория (3 часа):

Образы: радостный, добрый, сердитый, грустный, удивленный, испугавшийся. Слушание музыки.

Практика (17 часов):

Этюды, танцевальные игры, массовые танцы.

«Прощаться - здороваться»

«Петрушки - заводные игрушки»

«Куклы - неваляшки»

«Танец кукол»

«Прогулка в лес».

Репертуар может меняться в зависимости тематики мероприятий.

Модуль 2. «Основы хореографии»

Учебно-тематический план

№	Название темы	Первый год обучения		
		Количество часов		
		общее	теория	практика
1.	Организационное занятие	2	1	1
2.	Танцевальные элементы	10	5	5
3.	Репертуар	16	6	10
4.	Концертная деятельность	2	1	1
	Всего учебных часов:	30	13	17

Содержание тем

Тема 1. Организационное занятие (2 часа)

Теория (1 часа)

Беседа с детьми и родителями о целях, задачах обучения, требованиях. Подготовка и проведение открытых занятий.

Практика (1час)

Работа над выразительностью мимики лица. Образы: радостный, добрый, сердитый, грустный, удивленный, испугавшийся. Слушание музыки.

Тема 2. Танцевальные элементы (10 часов)

Теория (5 часов):

Танцевальные элементы: простой танцевальный шаг, приставной шаг (с последующим приседанием). Прослушивание музыкального произведения. Характеристика детьми этого произведения. Акцентировка хлопками и притопами сильной доли. Исполнение этюдов, танцевальных игр и массовых танцев на музыку различных жанров и на мелодии детских песен, мелодии из мультфильмов, сказок, знакомых и любимых, детям. Связь содержания песни с содержанием этюда танцевальной игры, танца.

Практика (5 часов):

Ходьба: различные виды шагов. Шаги в рисунках танца.

Бег: легкий, поднимая колено высоко вперед, с захлестом голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед. Прыжки: высокие, с акцентом вверх, с сильно вытянутыми коленями и стопами, на $1\frac{1}{4}$ такта. Варианты прыжков: на двух ногах, на одной ноге, с двух на одну, с одной на одну. Упражнения для рук, кистей, пальцев. Упражнения для туловища: включая как элемент разминки. Переменный шаг: все виды шагов проучиваются в статическом положении рук на поясе. Хлопки: варианты в паре по ладоням партнера. Ориентация в пространстве: использовать все разнообразия композиционного рисунка. Способствовать самостоятельному выбору рисунка детьми, развивать способность разводить любой рисунок самостоятельно, под разнохарактерную музыку.

Тема 3. Репертуар (16 часов)

Теория (6 часа):

Слушание музыки и импровизации. Этюды: массовые, создание образа, заложенного в музыке.

Практика (10 часов):

К ранее проученным положениям в паре («лодочка») разучиваются следующие положения: руки «крест-накрест», мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.

«Полька-тройка»;

«Зимний сон»;

«Полька - приглашение»;

«Мышиный рок-н-ролл»;

«миллион алых роз»;

«Мухоморы - пареньки»;

«Танец помидорчиков».

Репертуар может меняться в зависимости тематики мероприятий.

Тема 4. Концертная деятельность (2 часа)

Теория (1 час):

Обмен впечатлениями. Подведение итогов. Перспективный план на будущий год.

Практика (1 часа)

Репетиция номеров. Концертная программа.

3. Планируемые результаты

Модуль 1. «Азбука танца»

Предметные:

- динамические оттенки в музыке;
- несколько исходных положений для исполнения движений в паре, правила исполнения движений в паре.

Метапредметные:

- откликаться на ритмические рисунки (уметь воспроизвести их в хлопках, шлепках, притопах);

- делать поклон на музыкальное вступление, в соответствии с характером и темпом музыки;
- правильно исполнять танцевальные элементы;
- иметь навыки элементарных упражнений «партерной» гимнастики;

Личностные результаты:

- готовность и способность к саморазвитию;
- активное творческое мышление.

Модуль 2. «Основы хореографии»

Предметные:

- правила исполнения движений;
- значение хореографии для человека.

Метапредметные:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, исполнить музыкальное вступление preparation;
- исполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки;
- давать характеристику прослушанному музыкальному произведению.

Личностные результаты:

- готовность и способность к саморазвитию;
- целеустремленность в достижении поставленной цели;
- умение работать в коллективе и в парах;
- уважение к творчеству других.

4. Организационно-педагогические условия программы

Материально - техническое обеспечение

Организация образовательного процесса происходит в кабинете №20, расположенном на втором этаже здания БМАУДО ЦДТ г. Березовский.

Материально-технические условия учреждения обеспечивают возможность достижения обучающимися результатов, предусмотренных дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Ритмика» и соответствуют санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Кабинет площадью 59,1 кв.м. оборудован:

Наименование	Количество, шт.
Стул для педагога	1
Стол педагога	1
Балетный станок	2
Вешалка	2
Зеркала	10

Шкаф для хранения сценических костюмов и методической литературы	1
Скубы для хранения	8
Костюмы сценические	80
Коврики гимнастические	30
Блоки для растяжки	10
Музыкальная колонка	1
Наглядно-дидактический материал: фото, иллюстрации, распечатки.	10
Литература (книги, журналы, методички)	4

Информационно-телекоммуникационные сети

Компьютер, подключен к сети Интернет.

Аппаратно-программные средства

- операционная система Microsoft Windows XP;
- MicrosoftOffice (MicrosoftWord- текстовый процессор, MicrosoftExcel
- электронные таблицы, MicrosoftPowerPoint- программа для создания мультимедийных презентаций, веб- браузер).

Методическое и информационное обеспечение

Автор, название, год издания: учебного, учебно-методического издания и (или) наименование электронного образовательного, информационного ресурса (группы электронных образовательных, информационных ресурсов)	Вид образовательного и информационного ресурса (печатный / электронный)
Учебные, учебно-методические издания	
1.Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей» 1997г., 64с	Печатный
2. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1	Печатный
3. Прибылов Г.Н. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. - М.: АО Талерия, 1999г	Печатный
4. Федотова М.К. Методическая разработка «Специфика работы хореографического коллектива» 2012г	Печатный
5. Федотова М.К. Методический доклад «Формы и методы воспитательной работы в хореографическом коллективе» 2013г	Печатный
6. Федотова М.К. Методическая разработка «Игры и игровые приемы, используемые на занятиях хореографии» 2011г.	Печатный
7. Федотова М.К. Методическая разработка «Методы и приёмы обучения в танцевальном коллективе» 2012г.	Печатный

8. Федотова М.К. Методическая разработка «Танцевальные комбинации для занятий с детьми младшего школьного возраста» 2012г.	Печатный
9. Федотова М.К. Методическая разработка «Работа балетмейстера по постановке танца» 2012г	Печатный
10. Федотова М.К. Методическая разработка «Партерная растяжка для детей младшего школьного возраста в хореографическом коллективе» 2012г	Печатный
Наименование электронного образовательного, информационного ресурса	
1. Детский шоу-балет «Экситон». Концертные выступления. 2010;	Электронный
2. Иржи Киллиан «Шесть танцев», «Маленькая смерть» 2011г.	Электронный
3. Михаил Барышников. Телефильм Jodavproductions INC. «Барышников в Голливуде», 1982.	Электронный
4. Михаил Барышников. «Frank Sinatra and more...», 2001;	Электронный
5. Морис Бежар «Моцарт танго», 2005;	Электронный
6. Художественный фильм «Авансцена», 2000, «Авансцена», 2008;	Электронный
7. С. Прокофьев «Romeo and Juliet», 2011.	Электронный
8. «Notre Dame de Paris» Рачард Кочанте, Люк Пламодон, 2009.	Электронный
	Электронный

Аудиовизуальные средства:

- мультимедийный комплект (переносной) – проектор, экран, ноутбук.

Электронные образовательные и информационные ресурсы:

- <http://www.ed.gov.ru/> - сайт Министерства образования РФ
- <http://www.edu.ru/> – каталог образовательных интернет-ресурсов;
- www.vio.fio.ru - - Федерация Интернет-образования
- <http://www.auditorium.ru/> - Российское образование – сеть порталов
- <http://1september.ru> - Сайт газеты "Первое сентября" /методические материалы/
- <http://som.fsio.ru/> - сетевое сообщество методистов
- <http://it-n.ru> – Сеть творческих учителей
- <http://www.lib.ru/> - Электронная библиотека
- www.virlib.ru – Виртуальная библиотека
- www.rvb.ru – Русская виртуальная библиотека
- <http://www.alleng.ru/edu> - Образовательные ресурсы Интернета.
- <http://school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
- <http://www.academic.ru> - словари и энциклопедии
- <http://www.ug.ru> - Сайт Учительской газеты
- <http://www.openclass.ru/> Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества
- <http://www.vidod.edu.ru> - Федеральный портал «Дополнительное образование детей»

Кадровое обеспечение

Минимально допустимая квалификация педагога

Профессиональная категория: Первая категория

Уровень образования педагога: Среднее специальное

Уровень соответствия квалификации: Образование педагога соответствует профилю программы

5. Оценочные материалы

5.1. Итоговая аттестация по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе не проводится.

5.2. Для учащихся первого года обучения промежуточная аттестация предусматривается в конце учебного года, согласно календарному учебному графику.

5.3. Формы промежуточных аттестаций разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы. Призваны отражать достижения цели и задач программы.

При проведении промежуточных аттестаций используются следующие формы и методы: устные (опрос, беседа, педагогическое наблюдение), практические (контрольное упражнение), метод взаимоконтроля и самоконтроля (самостоятельное нахождение ошибок).

Достижения учащимися планируемых результатов оцениваются по критериям:

- хореографические данные (осанка, выворотность, танцевальный шаг, подъем стопы, гибкость, прыжок);
- музыкально-ритмические способности (чувство ритма, координация движений: мышечная, двигательная, музыкально-ритмическая координация);
- сценическая культура (эмоциональная выразительность, создание сценического образа).

Формы предъявления результатов – открытый урок, защита творческой работы, участие в конкурсах, фестивале хореографического творчества, отчетном концерте.

№	ФИО учащегося	Хореографические данные	Музыкально-ритмические способности	Сценическая культура	Опрос	Общее кол-во баллов
1.						

Примерные вопросы к опросу:

- Музыка, ритм и движения;
- Работа мышц и суставов;
- Понятие правильной осанки;
- Образное мышление и воображение.

Критерии оценивания:

Высокий уровень - 3 балла

Средний уровень - 2 балла

Низкий уровень - 1 балл

6. Методические материалы

Программа построена на обобщении опыта работы с детьми этого возраста. В ней использованы методические рекомендации из учебных пособий по ритмопластике, бальному танцу. Так же используются некоторые требования по преподаванию основ

классического, народного, историко-бытового танцев. Программа строится на традиционных знаниях психолого-физических особенностей детей, в ней учитывается различия природных способностей детей и их физические данные.

Главный принцип работы с детьми - это дифференциация, внимательность и доброжелательное отношение к детям. Занятие хореографией должно приносить радость.

Все занятия по данной программе проводятся в игровой форме. На первом году обучения учащиеся занимаются танцевально-ритмической гимнастикой, в которую входят:

1. Игроритмика - помогает ребенку развить чувство ритма, двигательных способностей, учит красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку.

В этом разделе рекомендуются такие музыкально-ритмические упражнения, как: марш, спокойная ходьба, бег, шаг с носка, шаг с хлопком на каждый счет, «пружинка», шаг с высоким подъемом ног, приставной шаг в сторону, прыжки, упражнения для рук, притопы и хлопки на разные ритмические рисунки.

На втором году обучения игроритмика заменяется на ритмические упражнения, задача которых научиться переходить от медленных движений к быстрым и обратно.

Для закрепления навыков выполнения упражнений в соответствии с темпом музыкального произведения, можно провести игру «Передача мяча по кругу».

Описание игры. Участники построены в круг лицом к центру. У одного из играющих в руках волейбольный мяч (если круг большой, то можно дать 2-3 мяча). Звучит музыка в различном темпе: медленном, среднем, быстром. При медленном темпе участники передают мяч соседу вправо по кругу; при среднем темпе - передают мяч на уровне груди; при быстром темпе - перекатывают по полу.

2. Игροгимнастика – укрепляет осанку, развивает эластичность и гибкость суставов и позвоночника, а также осваиваются различные виды движений.

В этот раздел входит изучение строевых приемов («Направо», «Налево», «Кругом»). Строевой шаг на месте, бег и ходьба по звуковому сигналу (хлопку); упражнения на внимание. Например, один хлопок – выполнение ходьбы на месте; два хлопка - бег по кругу. Так же в этот раздел входит изучение упражнений с различными предметами.

Упражнения с предметами - ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты, смелости и настойчивости. Броски, ловля, перекаты, вращения и другие упражнения с предметами, связанные с умением распределять движения в пространстве и во времени, и сочетать их с движениями тела, требуют разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Среди движений, которые выполняются в контакте «человек - предмет», наиболее простыми являются махи, круги и вращения. При этом важное значение имеет правильный хват предмета.

Упражнения с обручем - это прекрасное средство для развития координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений. Упражнения с обручем увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

Упражнения с обручем подразделяются на: повороты, вращения, броски и ловля, прыжки в обруч и через него, маховые движения, перекаты обруча. Все движения с обручем выполняют одной или двумя руками, в различных направлениях и плоскостях, в сочетании с движениями туловища и ног.

Хваты. Начинать занятия рекомендуется со знакомства детей с хватами обруча и способами их изменения. Хваты обруча бывают: двумя руками снаружи и изнутри. Обруч держат тремя пальцами (большим, указательным, средним) легко и свободно. Хват обруча одной рукой бывает сверху и снизу. Обхватывают обруч всеми пальцами без напряжения (большой палец снаружи). Хват меняют либо небольшим броском обруча, либо перебором пальцев. Положение обруча по отношению к полу может быть: горизонтальным, вертикальным и наклонным.

По отношению к телу обруч может находиться в лицевой, боковой и промежуточной плоскостях.

Повороты обруча являются подготовительными к изучению вращений. Выполняют их двумя или одной рукой в различных плоскостях и направлениях, в сочетании с движением туловища и ног.

Последовательность занятий.

1. Вертикальные повороты обруча в лицевой плоскости.

И.п. - стоя, ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи.

1-2 - передавая тяжесть на правую ногу, левую в сторону на носок, поворот обруча книзу - направо с наклоном туловища влево;

3-4 - выпрямиться, повернуть обруч направо, и.п.;

5-8 - то же, что на счет 1-4, но в другую сторону.

И.п. - обруч вертикально вперед хватом снаружи.

1-2 - приставной шаг влево, поворот обруча направо,

3 - шаг влево, правая нога в сторону на носок,

4 - наклон туловища вправо,

5-8 - выпрямляясь повторить движение в другую сторону.

2. Повороты обруча в горизонтальной плоскости.

И.п. - руки вверх, хват снаружи с боков. Выполнить повороты направо и налево до скрещивания рук.

При выполнении поворотов обруча надо следить за точным сохранением плоскости его движения (вертикальной или горизонтальной). Для сохранения обруча в нужной плоскости необходимо ощущать его вес. Этого можно добиться, только выполняя упражнение ненапряженной рукой.

Перекаты. При выполнении перекатов в сторону, тяжесть тела следует переносить с одной ноги на другую. К перекатам обруча по полу присоединяют добавочные действия: бег, прыжки, равновесия и т.д. Во время перекатов обруч не должен колебаться.

1) И.п. - левая нога в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости. Левая рука лежит сверху на обруче, слегка его, поддерживая, правая рука с правого бока хватом снаружи.

1 - шаг влево, правая нога в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево, 2 - остановить катящийся обруч левой рукой, принять и.п.

2) То же, заменив шаги выпадом влево и вправо, перекачивая обруч за спиной, догоняя катящийся обруч легким бегом.

3. Игропластика – развивает мышечную силу, гибкость. Учит свободно выражать свои эмоции. Сюда входит изучение упражнений на гибкость, на укрепление мышц живота, для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

1). И.п. - стоя на левом колене согнутая правая нога впереди, руки на правом колене. На счет раз-два-три подать левое бедро и таз вперед- вниз, на счет четыре - вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Повторить упражнение 16 раз.

2). И.п. - стоя, ноги шире плеч. На счет «раз» - наклоны вперед, положить ладони на пол, на счет «два» - развести пятки в стороны, на счет «три» - развести носки в стороны, на счет «четыре», как на счет «два», на счет «пять» - перевести пятки вовнутрь, на счет «шесть» перевести носки вовнутрь, на счет «семь», как на счет «пять», на счет «восемь» - вернуться в и.п. Повторить упражнение 10 раз.

Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

1) «Ежик». И.п. - сесть на корточки, лицо спрятать в колени.

Черный носик показался (поднять головы), ежик нас не испугался (улыбнуться, повороты головой вправо, влево) и, обнюхав все следы, (обнюхивание носом пространства

вокруг себя) зашагал по грибы (семенящими шагами разойтись в разные стороны, имитируя поиск и сбор грибов).

2) «Воробьи».

И.п. - основная стойка - руки на поясе.

Мы прыгаем на месте, (прыжки на месте, вперед, назад) прыг да скок, носочки вместе, и вперед, и назад. Воробьишка прыгать рад (имитация воробьиных трелей) и правой, и левой, (прыжки вправо, влево) прыгай выше, не робей! (прыжки вверх, руки-крылья свободно двигаются).

3) «Лодочка», «Лягушка», «Часики-ходики», «Медвежонок», «Ласточка» и другие.

В этом разделе используются также упражнения пальчиковой гимнастики:

- «Улитка»: Ладонь опущена вниз, указательный и средний пальцы выставлены вперед и изображают рожки улитки, остальные прижаты к ладони. Сгибаем и разгибаем указательный и средний пальцы, показывая, как прячутся рожки.

Осторожная улитка

Может рожки прятать прытко:

Лишь дотронемся до них –

Уберет их в тот же миг.

- «Бабочка»: Кисти рук расположить горизонтально. Скрестить большие пальцы.

Махи кистями рук, изображая крылышки бабочки.

Ах, красавица, какая –

Эта бабочка большая!

Над цветами полетала –

И мгновенно вдруг пропала.

- «Червячок»: Указательный и большой пальцы подушечками стоят на столе и делают шажки, изображая движения гусеницы. Остальные пальцы прижаты к ладони.

Червячок ползет по травке

Вдоль опушки, вдоль канавки.

Он короткою тропой

Возвращается домой.

Список литературы для педагога

1. Базарова Н.П. Азбука классического танца – Л.: Искусство, 1983-207 с.;
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии – М.: Айрис, 1999-266 с.;
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца – М.: Просвещение, 2004. – 48 с.
6. Захаров Р. В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта - М.: Искусство 1989 – 238 с.;
7. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца – Л.: Искусство, 1981 – 263с.;
8. Лопухов. А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. Основы характерного танца – М.: Лань, Планета музыки., 2000 – 344 с.;
9. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика – М.: ГИТИС., 2000-200с.;
10. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца – М.: Просвещение 1985 – 223с.;
11. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология – М.: Просвещение., 1999 – 288с.;
12. Поталицина О.В. Образовательная программа дополнительного образования детей художественно - эстетической направленности «Современные танцы» 2000-20с.;
13. Рутберг И.Г. Пантомима. Движение и образ – М.: Советская Россия 1981-160с.;
14. Серебренников Н.Н. Поддержка в дуэтом танце - Л.: Искусство 1969-133с.;
15. Смирнов И.В. Искусство балетмейстера - М.: Просвещение 1986 – 192с.;
16. Фокин М.М. Против течения. Воспоминания балетмейстера. Сценарии и замыслы балетов. Статьи, интервью и письма - Л.: Искусство 1981 – 79с.;
17. Хавилер Д.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки – М.: «Новое слово» 2004-60с.;
18. Плисецкая М.М. Я, Майя Плисецкая – М.: Новости 1997 – 472с.

Список литературы для учащихся (родителей)

1. Бахрушин Ю. А. История русского балета – М.: Советская Россия 1965-227 с.;
2. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность – М.: Искусство 1987- 556 с.;
3. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца – М.: Просвещение 1985 – 223с.;
4. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология – М.: Просвещение., 1999 – 288с.;
5. Плисецкая М.М. Я, Майя Плисецкая – М.: Новости 1997 – 472с.

На педагогическом совете
БМАУДО ЦДТ
Протокол № 5 от 30.07.2025 г.

Директор БМАУДО ЦДТ
Е.В. Комарова

Приказ № 115 от 30.07.2025 г.



Учебный план

№ п/п	Модуль	Первый год обучения			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	«Азбука танца»	42	22	20	Беседа, педагогическое наблюдение, контрольное упражнение
2.	Основы хореографии	30	10	20	Защита творческой работы, импровизация, контрольное упражнение, опрос, педагогическое наблюдение
	Итого:	72	32	40	
	Всего по программе:	72 учебных часов			

ПРИНЯТО:
 На педагогическом совете
 БМАУДО ЦДТ
 Протокол № 5 от 30.07.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор БМАУДО ЦДТ
 Е.В. Комарова
 Приказ № 115 от 30.07.2025 г.

Календарный учебный график
 адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 художественной направленности
 «Ритмика»
 на 2025-2026 учебный год

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	Примечание
Начало учебного года	29 сентября 2025 г.	
Формирование объединений	15 сентября 2025г.- 27 сентября 2025г.	
Продолжительность учебного года	36 недель	
Промежуточная аттестация (контроль)	нет	
Промежуточная аттестация (контроль)	22-23 июня 2026г.	
Окончание учебного года	29 июня 2026г.	окончание учебного года может быть перенесено на срок в соответствии с резервом учебного времени
Резерв учебного времени	5 часов	5% от продолжительности ДООП
Каникулы		
зимние	с 01 января 2026г. – 08 января 2026г.	
летние	с 01 июня 2026г. – 31 августа 2026г.	
праздничные нерабочие дни	04.11.2025, 31.12.2025, 01-08.01.2026, 23.02.2026, 08.03.2026, 01.05.2026, 09.05.2026, 12.06.2026	

Управление образования Березовского муниципального округа
Березовское муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
БМАУДО ЦДТ
Протокол № 5 от 30.07.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор БМАУДО ЦДТ
Комарова
Е.В. Комарова
Приказ № 115 от 30.07.2025 г.

Рабочая программа педагога
по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Ритмика»

Модуль 1 «Танцевальная мозаика»

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 4 месяца

Составитель программы:
Саксонова Анастасия Ивановна
педагог дополнительного образования

г. Березовский

Пояснительная записка

Рабочая программа педагога по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмика» является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и представляет собой календарно-тематическое планирование модулей по текущему году обучения.

Модуль 1 «Танцевальная мозаика» позволяет познакомиться с искусством танца, происходит формирование знаний в области хореографической культуры и развитие творческих способностей учащихся. Модуль рассчитан на 4 месяца обучения.

Цель и задачи модуля

Цель: развить физические, эстетические и творческие способности учащихся.

Исходя из цели программы, предусматривается решение следующих задач:

Образовательные:

- Научить детей владеть своим телом;
- Обучить культуре движения;
- Научить вслушиваться в музыку;
- Различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой.

Развивающие:

- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;
- Совершенствовать психомоторные способности детей, мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

Воспитательные:

- Воспитать интерес к танцевальной культуре;
- Воспитывать самостоятельность, пунктуальность, аккуратность;
- Воспитать умение работать в коллективе и в парах;
- Воспитывать навыки культурного поведения не только на сцене, но и в обществе.

Особенностью обучения является ориентация на развитие:

- творческого подхода к работе;
- потребности в самообразовании и саморазвитии;
- самостоятельности мышления;
- умения аргументировать свою позицию.

Наиболее распространенные методы занятий в объединении:

- Объяснительно-иллюстративный, наглядный метод
- Репродуктивный метод
- Игровой метод
- Метод стимулирования и мотивации
- Метод создания проблемно-поисковых ситуаций
- Метод создания ситуации успеха
- Методы взаимоконтроля.

При проведении занятий учитываются:

- дидактические требования к занятию;
- психологические требования к занятию;
- возрастные особенности учащихся;
- требования к технике безопасности на занятиях.

Планируемые результаты

Учащиеся умеют:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, исполнить музыкальное вступление и репертуар;
- исполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки;
- давать характеристику прослушанному музыкальному произведению.

Учащиеся знают:

- правила исполнения движений;
- значение хореографии для человека.

Личностные результаты:

- готовность и способность к саморазвитию;
- целеустремленность в достижении поставленной цели;
- умение работать в коллективе и в парах;
- уважение к творчеству других.

Учебно-тематический план

№	Название темы	Первый год обучения		
		Количество часов		
		общее	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Подготовительные упражнения	16	6	10
3.	Играя – танцуем	10	3	7
	Всего учебных часов:	28	10	18

Календарно-тематическое планирование

Месяц	Тема занятия	Содержание занятия	Часы	Формы контроля	Примечание
Сентябрь	Вводное занятие	Знакомство. Беседа с учащимися и родителями о целях, задачах обучения, требованиях.	2	Беседа	
Октябрь	Играя-танцуем	Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы, пляски, хороводы. Песенная музыка.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Октябрь	Играя-танцуем	Танцевальная музыка: пляски, хороводы. Песенная музыка.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	

Октябрь	Играя-танцуем	Музыкальный размер. Сильная доля. Музыкальное вступление. Акцентировка хлопками и притопами сильной доли.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Октябрь	Подготовительные упражнения	Развитие мышц шеи и плечевого пояса.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Ноябрь	Подготовительные упражнения	Упражнение «Шарик» - движение округлых рук «Воротца», «Корзиночка», «Замочек», «Лодочка»	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Ноябрь	Подготовительные упражнения	Развитие силы мышц и подвижности суставов ног. Развитие подвижности и натянутости стоп. Развитие выворотности в тазобедренном и коленном суставах. Умение ориентироваться в движении.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Ноябрь	Подготовительные упражнения	В положении лёжа на спине и на боку поднимать вытянутые ноги Упражнение «Лягушка» выполняется лёжа на спине.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Ноябрь	Играя-танцуем	Перестроение одного круга на два и наоборот	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Декабрь	Подготовительные упражнения	Упражнение «Змейка», «Улитка» Растяжка и шпагат. Работа в парах. Упражнения на доверие	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Декабрь	Подготовительные упражнения	Растяжка и шпагат.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Декабрь	Играя – танцуем	Разучивание танцевального номера.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Декабрь	Подготовительные упражнения	Повторение пройденного материала, растяжка, шпагат.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Декабрь	Подготовительные упражнения	Репетиция танцевального номера	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
		Всего:	28		

Управление образования Березовского муниципального округа
Березовское муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
БМАУДО ЦДТ
Протокол № 5 от 30.07.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор БМАУДО ЦДТ
Комарова
Е.В. Комарова
Приказ № 115 от 30.07.2025 г.

Рабочая программа педагога
по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Ритмика»

Модуль 2 «Основы хореографии»

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 6 месяцев

Составитель программы:
Саксонова Анастасия Ивановна
педагог дополнительного образования

г. Березовский

Пояснительная записка

Рабочая программа педагога по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмика» является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и представляет собой календарно-тематическое планирование модулей по текущему году обучения.

Модуль 2 «Основы хореографии» происходит формирование знаний в области хореографической культуры и развитие творческих способностей учащихся. Модуль рассчитан на 6 месяцев обучения.

Цель и задачи модуля

Цель: способствовать формированию личности ребенка с развитым художественно-эстетическим вкусом и системой ценностей в восприятии современной культуры.

Исходя из цели программы, предусматривается решение следующих задач:

Образовательные:

- Расширить кругозор учащихся в области истории балета;
- Научить детей владеть своим телом;
- Сформировать у детей музыкально-ритмические навыки правильного и выразительного движения.

Развивающие:

- Развить музыкально-ритмические способности детей, творческое мышление, воображение, фантазию;
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;
- Совершенствовать психомоторные способности детей, мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

Воспитательные:

- Воспитать эстетический вкус, интерес к творческой деятельности;
- Воспитать активную жизненную позицию, лидерские качества;
- Сформировать общую культуру поведения ребенка в обществе.

Особенностью обучения является ориентация на развитие:

- творческого подхода к работе;
- потребности в самообразовании и саморазвитии;
- самостоятельности мышления;
- умения аргументировать свою позицию.

Наиболее распространенные методы занятий в объединении:

- Объяснительно-иллюстративный, наглядный метод
- Репродуктивный метод
- Игровой метод
- Метод стимулирования и мотивации
- Метод создания ситуации успеха
- Методы взаимоконтроля.

При проведении занятий учитываются:

- дидактические требования к занятию;
- психологические требования к занятию;

- возрастные особенности учащихся;
- требования к технике безопасности на занятиях.

Планируемые результаты

Учащиеся умеют:

- реагировать на начало музыки и её окончание, исполнить музыкальное вступление preparation;
- исполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки.

Учащиеся знают:

- правила исполнения движений;
- значение хореографии для человека.

Личностные результаты:

- целеустремленность в достижении поставленной цели;
- умение работать в коллективе и в парах;
- уважение к творчеству других.

Учебно-тематический план

№	Название темы	Первый год обучения		
		Количество часов		
		общее	теория	практика
1.	Организационное занятие	2	1	1
2.	Танцевальные элементы	30	15	15
3.	Репертуар	8	2	6
4.	Концертная деятельность	4	1	3
	Всего учебных часов:	44	19	25

Календарно-тематическое планирование

Месяц	Тема занятия	Содержание занятия	Часы	Формы контроля	Примечание
Январь	Организационное занятие	Повторение пройденного материала.	2	Беседа	
Январь	Танцевальные элементы	Танцевальные элементы: простой шаг, простой танцевальный шаг.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Январь	Танцевальные элементы	Репетиция танцевальных номеров	2	Беседа, педагогическое наблюдение, контрольное упражнение	
Февраль	Танцевальные элементы	Хлопки: варианты в паре по ладоням партнера.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	

Февраль	Репертуар	Ориентация в пространстве: использовать все разнообразия композиционного рисунка.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Февраль	Танцевальные элементы	Репетиция танцевальных номеров	2	Беседа, педагогическое наблюдение, контрольное упражнение	
Март	Танцевальные элементы	Этюды, танцевальные игры, массовые танцы.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Март	Репертуар	Разучивание нового танцевального номера.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Март	Танцевальные элементы	Повторение пройденного материала.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Март	Танцевальные элементы	Растяжка и шпагат.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Апрель	Танцевальные элементы	Репетиция танцевальных номеров, разучивание новых танцевальных связок	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Апрель	Танцевальные элементы	Прослушивание музыкального произведения. Характеристика детьми этого произведения.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Апрель	Репертуар	Повторение танцевального номера.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Апрель	Репертуар	Разучивание новых танцевальных элементов.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Май	Танцевальные элементы	Акцентировка хлопками и притопами сильной доли.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Май	Танцевальные элементы	Исполнение этюдов, танцевальных игр и массовых танцев на музыку различных жанров и на мелодии детских песен, мелодии из мультфильмов, сказок,	2	Беседа, педагогическое наблюдение	

		знакомых и любимых, детям.			
Май	Танцевальные элементы	Ходьба. Шаги с одновременной работой рук, корпуса, головы.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Май	Танцевальные элементы	Бег с захлестом голени назад, выбросом ног вперед, легкий бег на полупальцах. Бег с высоко поднятым коленом, бег с остановкой.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Июнь	Танцевальные элементы	Упражнения для рук.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Июнь	Танцевальные элементы	ОФП, растяжка	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Июнь	Концертная деятельность	Повторение пройденного материала. Репетиция.	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
Июнь	Концертная деятельность	Отчетный концерт	2	Беседа, педагогическое наблюдение	
		Всего:	44		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075074

Владелец Комарова Елена Владимировна

Действителен с 02.04.2025 по 02.04.2026