



Департамент образования мэрии г. Магадана  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
**«Дворец детского (юношеского)  
творчества»**



Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 3  
от «27» мая 2026 г.

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО ДД(Ю)Т  
И. Н. Майорова  
Приказ № 110 «27» мая 2026г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности

## **«Ритмика»**

Возраст детей: 5 - 6 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень программы: ознакомительный  
Автор – составитель:  
Павлова Мария Васильевна,  
педагог дополнительного образования

г. Магадан  
2026

«Согласовано»

Зам. директора по НМР Черенда Л.Ю. \_\_\_\_\_

Рецензенты:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Программа рекомендована к реализации ПС Протокол № 3 от «27» мая 2026 г.

## Информационная карта ДООП

<b>I.</b>	<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика»
<b>II.</b>	<b>Направленность</b>	Художественная
<b>III.</b>	<b>Сведения об авторе составителе</b>	
3.1.	ФИО	Павлова Мария Васильевна
3.2.	Образование	Высшее
3.3.	Место работы	МАУ ДО «ДД(Ю)Т»
3.4.	Должность	Педагог дополнительного образования
3.5.	Электронный адрес	<a href="mailto:mashulya_pavlova_74@bk.ru">mashulya_pavlova_74@bk.ru</a>
<b>IV.</b>	<b>Сведения о программе</b>	
4.1.	Нормативная база (отдельные основные документы)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>2.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р). Определяет стратегические направления развития дополнительного образования, его цели, задачи и принципы.</li> <li>3.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li> <li>4.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>5.Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н). Определяет требования к квалификации педагогов, работающих в сфере дополнительного образования.</li> </ol>

		6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242); 7. Устав и другие локальные акты МАУ ДО «ДД(Ю)Т».
4.2.	Объем и срок освоения программы	1 год 136 часов
4.3.	Форма обучения	Очная
4.4.	Возраст обучающихся	5-6 лет
4.5.	Особые категории обучающихся	нет
4.6.	Вид программы	модифицированная
<b>V.</b>	<b>Ведущие формы и виды деятельности</b>	<i>Наглядные методы:</i> демонстрация (показ), наблюдение. <i>Словесные методы:</i> беседа; объяснение, диалог, консультация. <i>Практические методы:</i> игровые методы, активные формы познавательной деятельности (музыкально-ритмические упражнения и игры). <i>Методы поощрения:</i> похвала, одобрение, награждение и т.п.
<b>VI.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Входная аттестация (наблюдение и беседа) для выявления индивидуальных особенностей ребенка (интересов, первичных умений и навыков, мотивации). Текущая аттестация (беседа, анализ выполнения практических заданий). Промежуточная аттестация по полугодиям (контрольный урок, анализ концертных выступлений).
<b>VII.</b>	<b>Дата утверждения последней корректировки</b>	Программа рекомендована к реализации в 2026-2027 учебном году, протокол ПС № 3 от «27» мая 2026 г.

## Содержание

Титульный лист .....	1
Информационная карта ДООП .....	2
<b>I. Комплекс основных характеристик ДООП</b>	
1.1. Пояснительная записка .....	5
1.2. Цель, задачи программы .....	8
1.3. Планируемые результаты. Уровни усвоения программы.....	9
1.4. Учебный план, содержание .....	11
<b>II. Комплекс организационно-педагогических условий ДООП</b>	
2.1. Условия реализации программы .....	17
2.2. Календарный учебный график .....	17
2.3. Формы аттестации .....	17
2.4. Оценочные материалы .....	18
2.5. Кадровое обеспечение .....	19
2.6. Материально-техническое обеспечение .....	20
2.7. Методическое обеспечение программы .....	20
Список литературы для педагога и обучающихся .....	24

## 1.1. Пояснительная записка

*«Жизнь, есть музыка с ее живым и творящим ритмом».*

*Э. Жак – Далькроз*

**Введение.** Танцевальное искусство занимает важное место в воспитании и обучении детей дошкольного возраста, является наиболее эффективной формой художественно-эстетического развития личности ребенка, так как способствует развитию музыкально-ритмических и танцевальных движений, заложенных природой, раскрепощению детей, стимулирует их творческое общение, активизирует развитие восприятия, внимания, памяти, воображения, воли.

Занятия по музыкально-ритмическому воспитанию являются фундаментом для дальнейшей работы над музыкальностью и выразительностью движений на уроках хореографии. Они подразумевают развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» разработана с учетом современных нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р). Определяет стратегические направления развития дополнительного образования, его цели, задачи и принципы.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н). Определяет требования к квалификации педагогов, работающих в сфере дополнительного образования.
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки

Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242);

7. Устав и другие локальные акты МАУ ДО «ДД(Ю)Т».

**Направленность (профиль) программы** - художественная. Содержание программы нацелено на создание необходимых условий для личностного развития детей посредством занятий ритмикой.

**Актуальность программы** определяется востребованностью родителями программы развития музыкально-ритмических и танцевальных движений у детей дошкольного возраста среди других программ, способствующих раннему развитию детей.

Основные направления развития дошкольников определены Федеральным государственным стандартом дошкольного образования. Одним из них является художественно-эстетическое развитие, которое предполагает формирование элементарных представлений о видах искусства; умений слушания и восприятия музыки, а так же вовлечение детей в творческую деятельность средствами музыки.

Однако, для детей имеющих повышенный интерес к занятиям хореографией, содержание и объем времени, отводимых на музыкальные занятия в учреждениях дошкольного образования, является не достаточным.

**Новизна программы.** Реализация программы предусматривает сочетание знаний по элементарной теории музыки, основ хореографии и образной выразительности через синтез различных видов деятельности обучающихся: игровой, танцевальной, музыкальной. А также включает набор обучающих приемов, которые помогают детям адаптироваться к репетиционно-постановочной работе. В процессе реализации программы используются эффективные приемы здоровьесбережения: самомассаж, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, партерная гимнастика, подвижные музыкальные игры.

**Отличительные особенности программы.** Программа направлена на раннее выявление, развитие музыкальных, хореографических, творческих способностей детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста и поддержку способных обучающихся.

**Категория обучающихся.** Программа рассчитана на детей в возрасте 5-6 лет. На обучение принимаются все желающие без предъявления требований к уровню предварительной подготовки, не имеющие противопоказания по состоянию здоровья.

Рекомендуемое количество обучающихся в группе не более 15 человек. Состав группы формируется из обучающихся одного возраста.

**Срок реализации образовательной программы** 1 год. Общий объем учебного времени составляет 136 часов.

**Уровень программы** – ознакомительный.

**Особенности организации образовательного процесса:**

**Педагогическая целесообразность программы.** Имеет практическую направленность, так как развивает у детей чувство ритма, координацию движений, танцевальную выразительность. Программа формирует любовь к танцу, музыке открывает детям путь к творчеству, развивает их фантазию и художественные возможности.

При реализации программы необходимо учитывать **возрастные особенности** старшего дошкольного возраста.

Ребенок старшего дошкольного возраста физически крепнет, становится более подвижным. Успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. По мнению ученых, этот возраст обладает особой благодатной восприимчивостью. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Проявляются элементы творчества во всех видах деятельности.

На 5-6 году жизни дети уже осмысленнее воспринимают музыку. Они могут узнавать знакомые мелодии, определять характер музыки и некоторые средства музыкальной выразительности (динамика - громко, тихо; темп – быстрый, медленный; характер музыки). Движения становятся более ритмичными, четкими, согласованными с началом и окончанием звучания музыки. Дети могут выполнять более разнообразные движения.

Дети данного возраста способны осмыслить указания педагога и, опираясь на имеющийся опыт, без показа выполнить некоторые музыкально-ритмические задания. Они с большим увлечением соревнуются в нахождении новых сочетаний знакомых плясовых движений. Хотя попытки детей в придумывании своего танца еще не уверенные, движения однообразные, чувствуют небольшую скованность. Дети иногда очень нерешительно включаются в такие задания. Но к концу учебного года многие могут достаточно выразительно передать в танце характер, настроение, имеют достаточный запас основных танцевальных движений, устойчивых музыкально-ритмических навыков.

У ребенка интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. От ребенка можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении танца.

У детей совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения – сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость.

**Формы и режим занятий.** Форма обучения очная. Характерными формами организации учебной деятельности для данной программы являются групповая форма обучения.

Рекомендуемый режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность учебных занятий определена уставом учреждения, исчисляется в академических часах и составляет 30 минут для обучающихся 5-6-ти лет.

## 1.2. Цель и задачи

**Цель программы** Развитие интереса у детей дошкольного возраста к хореографическому искусству и создание условий для творческого и личностного развития детей посредством занятий ритмикой.

### **Задачи:**

#### *Образовательные*

- овладение основами музыкальной грамоты;
- формирование музыкально-ритмических навыков, выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев, навыков правильной осанки
- совершенствование основных двигательных качеств и навыков;
- расширение кругозора и формирование у детей речевой и социокультурной компетенции.

#### *Развивающие*

- развивать музыкальный слух:
  - музыкальные сенсорные способности (различение динамики, продолжительности и высоты звука, темпа музыкального произведения);
  - чувства ритма (способность выражать в движении ритмическую пульсацию мелодии);
  - слуховое внимание (умение начинать и заканчивать движения в соответствии с началом и концом музыки);
  - способность определять темп и характер музыкального произведения и выполнять движения в соответствии с ними;
- развивать хореографические способности детей, пластичность и

- выразительность движений;
- развить эмоциональную и двигательную сферу, исполнительские умения и навыки;
  - развить умение пространственных представлений, ориентации детей в ограниченном пространстве;
  - развить творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию).

#### *Воспитательные*

- формировать учебную мотивацию и мотивацию к творческому поиску;
- формировать личностные качества: выносливость, волю, трудолюбие, целеустремленность;
- воспитывать коммуникативное межличностное общение («исполнитель-педагог», «участник - коллектив») созданием положительного эмоционального настроения на занятия по ритмике;
- воспитывать общую культуру поведения;
- воспитывать эстетический вкус и интерес к музыкальному искусству.

### **1.3. Планируемые результаты. Уровни усвоения программы.**

По итогам освоения образовательной программы обучающиеся:

#### **будут знать:**

- правила хореографического этикета
- основные музыкальные понятия: «жанр музыки», «характер музыки», «темп», «динамика», «сильная и слабая доли», «вступление»
- названия простых танцевальных движений и упражнений партерной гимнастики.

#### **будут уметь:**

- определять на слух характер музыки и двигаться в соответствии со сменой музыкального произведения
- повторить простой ритмический рисунок
- ориентироваться в пространстве хореографического класса при выполнении танцевальных и ритмических упражнений
- определять сильные и слабые доли в музыке
- начинать выполнять движение сразу после вступления
- определять выразительные средства музыки (характер, темп, ритм, динамику)
- наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки музыкального произведения

- уметь свободно и правильно держать корпус, голову в тех или иных позах

Получают развитие такие качества, как терпение, аккуратность, инициативность. Обучающиеся приобретут опыт выступлений, общения со сверстниками в коллективе.

### Уровни усвоения программы

*Минимальный уровень* – обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, умений и навыков, предусмотренных программой, как правило, в беседах избегает употреблять специальные термины. В процессе выполнения заданий постоянно обращается за помощью к педагогу. Очевидны ошибки на всех этапах выполнения работы. Низкая активность предъявления результатов своей деятельности (участие в концертах, конкурсах только на уровне детского образовательного объединения).

*Базовый уровень* – обучающийся овладел не более ½ объема знаний, умений и навыков, предусмотренных программой. В беседах сочетает специальную терминологию с бытовой. Практические задания выполняет на основе показа, с достаточной степенью самостоятельности, с соблюдением технологической последовательности. Хорошая активность предъявления результатов своей деятельности (участие в концертах, конкурсах на уровне детского образовательного объединения или учреждения).

*Повышенный уровень* - объем знаний, умений и навыков соответствует программным требованиям. В беседах специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. Задания выполняются аккуратно, с соблюдением последовательности ведения работы, с элементами творчества. Высокая самостоятельность и активность в предъявлении результатов своей творческой деятельности (участие в конкурсных и концертных мероприятиях муниципального и регионального уровня).

**Формы проверки результатов:** наблюдение, контрольные задания, беседа, игры и игровые упражнения, концертное выступление.

### 1.4. Учебный план, содержание

Основную часть времени каждой темы занимает практическая работа. В программе предусмотрено изучение правил техники безопасности на занятиях хореографией, а также обеспечение санитарной гигиены.

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ темы	Наименование раздела/темы программы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	

<b>Раздел 1. Введение в программу (4 час.)</b>					
1.1	Вводное занятие	1	3	4	Первичная диагностика музыкально - танцевального развития обучающихся
<b>Раздел 2. Элементы музыкальной грамоты (42 час.)</b>					
1.1	Звуки вокруг нас	2	4	6	выполнение заданий из рабочей тетради по ритмике
1.2	Жанры музыки.	1	3	4	контрольные задания
1.3	Музыкальный размер	3	3	6	контрольные задания
1.4	Выразительные средства музыки	8	18	26	выполнение заданий из рабочей тетради по ритмике
<b>Раздел 3. Азбука хореографии (48 час.)</b>					
2.1	Основные движения.	11	11	22	педагогическое наблюдение
2.2	Общеразвивающие упражнения.	3	3	6	педагогическое наблюдение
2.3	Элементы партерной гимнастики	4	4	8	педагогическое наблюдение
2.4	Пространственная ориентация в хореографическом классе. Основные и дополнительные виды построения	5	5	10	педагогическое наблюдение
2.5	Дыхание в хореографии	1	1	2	педагогическое наблюдение
<b>Раздел 4. Связь музыки и движения (20 час.)</b>					
3.1	Строение (структура) музыкального произведения.	2	2	4	наблюдение беседа
3.2	Элементы танцевальных движений	5	5	10	танцевальные игры
3.3	Художественный образ в хореографии	1	3	4	игра
3.4	Эмоции в танце	1	1	2	игровые упражнения
	<b>Постановочная работа</b>	2	14	24	концертное выступление

	<b>Итоговое занятие</b>	3	3	6	открытое занятие
<b>Итого</b>		<b>53</b>	<b>83</b>	<b>136</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

### Раздел 1. Введение в программу (4 час.)

#### **Тема 1.1.** Вводное занятие (4 час.)

**Теория.** Роль ритмики в повседневной жизни человека. Правила хореографического этикета (общие правила, требования к внешнему виду, правила поведения в хореографическом классе, техника безопасности на занятиях, оборудование хореографического класса).

**Практика.** Танцевальное приветствия (*поклон*). Коммуникативные игры. Музыкально-ритмические упражнения.

### Раздел 2. Элементы музыкальной грамотности (42час.)

#### **Тема 2.1.** Звуки вокруг нас. (6 час)

**Теория.** Понятия музыкальный и шумовой звук. Свойства музыкального звука (длительность, высота, громкость).

**Практика.** Слушание звуков окружающего мира и беседа о них. Музыкальные игры на развитие звуковысотного слуха. Разучивание стихотворений о звуках. Выполнение заданий в рабочей тетради по ритмике.

#### **Тема 2.2.** Жанры музыки (4 час)

**Теория.** Беседа о жанрах музыки. Понятие «жанр», «песня», «танец», «марш».

**Практика.** Прослушивание музыкальных произведений. Анализ особенностей музыкального произведения. Определение жанра музыки (песня, танец, марш).

Движения в темпе и характере музыки. Музыкально-дидактические и танцевальные игры на развитие умения определять музыкальный жанр. Выполнение заданий в рабочей тетради по ритмике.

#### **Тема 2.3.** Музыкальный размер (6 час.)

**Теория.** Музыкальный размер. Сильная и слабая доли, пауза.

**Практика.** Задания для развития умения определять музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4. Ритмические упражнения на развитие умения выделять сильную долю и слышать слабую долю в музыке на слух. Умение отмечать их хлопками и дирижировать в музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4. Выполнение заданий в рабочей тетради по ритмике.

#### **Тема 2.4.** Выразительные средства музыки (26 час.)

**Теория.** Понятие лад и характер музыки (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Понятие темп музыки (медленный, умеренно, быстро). Понятие «динамика музыки» (громко, тихо). Понятие «длительности» (длинные, короткие). Понятие «ритмический рисунок».

**Практика.** Прослушивание музыкальных произведений и определение выразительных средств музыки (характера, темпа, динамика).

Музыкально-дидактические игры на развитие умения определять характер музыки. Выполнение движений с различной силой амплитуды в зависимости от характера музыки.

Музыкально-ритмические игры на развитие умения различать темп музыки (быстро, умеренно, медленно). Выполнение движений в различных темпах, из одного темпа в другой, постепенно ускорять и замедлять движение.

Музыкально-ритмические игры на развитие умения различать динамические оттенки в музыке (тихо, умеренно, громко).

Выполнение простых ритмических рисунков (притопы, прихлопы, с использованием ударных инструментов (бубен). Составление простого ритмического рисунка. Ритмические упражнения с музыкальным заданием.

Выполнение заданий в рабочей тетради по ритмике.

### **Раздел 3. Азбука хореографа (48 часов)**

#### **Тема 3.1.** Основные движения(22 час.)

**Теория.** Понятие «корпус». Правила постановки корпуса.

Правила выполнения основных движений (ходьбы, бега, подскоков, прыжков). Наклоны и повороты головы, туловища, круговые движения головы, рук, плеч, туловища. Полуприседания. Приседания, выпады и махи ногами. Выдвижение ног. Подъем на полупальцы по VI и I позициям. Правила выполнения прыжков.

Понятие правая и левая рука, положение рук на талии, перед грудью, положение рук в кулаки. Позиции рук: подготовительное положение – руки опущены вниз; 1-я позиция – руки направлены вперед; 2-я позиция – руки направлены в стороны; 3-я позиция – руки направлены вверх. Исходное положение – руки опущены вниз по линии бедер и находятся на небольшом расстоянии от корпуса (не прижаты к корпусу).

Понятие «правая и левая нога», «опорная нога». Позиции ног: I позиция свободная, VI.

**Практика.** Упражнения на формирование осанки.

Шаги разного вида (бытовой, маршевый, легкий шаг с носка (*танцевальный*)), приставной шаг, шаг с высоким подниманием колен, шаг на

высоких полупальцах, шаг с подскоком, боковой галоп, русский переменный, шаг польки).

Бег разного вида (бег на полу пальцах, бег с высоким подъемом колена вперед, бег с захлестом голени назад).

Движения:

- головы (повороты направо-налево, вверх-вниз, наклоны);
- плеч и корпуса (подъемы и опускание плеч, наклоны корпуса вперед и в стороны, повороты);
- рук (формирование умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдение ритмичности и координации движений рук);
- ног (подъемы на полу пальцы по VI и I позициям; полуприседания по VI, I, II, III; выдвигание ног в сторону, вперед);
- подскоки на месте и с продвижением;
- прыжки (со сменой размеров и темпов музыкального сопровождения).

Позиции ног. Позиции рук. Перевод рук из позиции в позицию.

Игры для развития силы рук.

**Тема 3.2.** Общеразвивающие упражнения.(6 час)

**Теория.** Правила выполнения движений с предметами.

**Практика.** Движения с предметами (платочек, игрушка, мяч)

**Тема 3.3.** Элементы партерной гимнастики.(8 час)

**Теория.** Понятие «партер», «партерная гимнастика».Значение партерной гимнастики для детей. Порядок и правила выполнения упражнений.

**Практика.** Комплекс партерных упражнений на развитие осанки, выворотности ног, силы мышц ног и рук, укрепление мышц живота, спины, на растяжку и эластичность голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Упражнения на развитие мышц ног, координацию

- «зайчик» (релеве)
- «солнышко» (круговые вращения стопами)
- «балерина идет по лестнице»

Упражнения на растяжку ножных связок, пластичности рук, координации движений

- «лебедь»
- «складочка»
- «лягушка»
- «кукла»
- «цветочек»

Упражнения на силу мышц ног, спины, живота

- «дирижер» (махи ногами)
- «велосипед»
- «ножницы»
- «березка»
- «вверх по лестнице, вниз на лифте»

Упражнения на укрепление мышц корпуса и живота, силы рук.

- «змея»
- «кольцо»
- «бабочка»
- «лодочка»
- «корзиночка»
- «вазочка»
- «мостик»

Упражнения на развитие всех групп мышц, развитие музыкальности, координации и чувства ритма (*стоя на коленях*)

- «кошечка - собачка»
- «стойкий солдатик»
- «неваляшка»

Упражнения на растяжку: полушпагат, статуэтка, «лягушка», «бабочка».

**Тема 3.4.** Пространственная ориентация в хореографическом классе. Основные и дополнительные виды построения (10 час)

**Теория.** Понятие: «Точка зала» (хореографического класса), основные точки хореографического класса (зала). Виды построения: линия, шеренга, колонна, круг, диагональ. Понятие «интервал», «рисунок танца».

**Практика.** Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение и перестроение. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, в рассыпную и перестроения в линию, шеренгу, колонну, круг, диагональ. Отработка умения сохранять интервал. Овладение разнообразными рисунками танца (композиционные построения).

**Тема 3.5.** Дыхание в хореографии (2 час)

**Теория.** Основные принципы дыхания во время физических нагрузок.

**Практика.** Выполнение дыхательных упражнений при выполнении основных движений, упражнений в партере и танцевальных движений.

## **Раздел 4. Связь музыки и движения (20 час.)**

**Тема 4.1.** Строение музыкального произведения. (4 час)

**Теория.** Понятия: вступление, часть, фраза. Законченность мелодии и танцевального движения.

**Практика.** Прослушивание музыки. Определение строения музыкального произведения. Начало и окончание выполнения движений вместе с музыкой. Упражнения на развитие слухового внимания на начало и окончание музыки. Формирование умений начинать и заканчивать движение вместе с музыкой.

Умение менять движение в зависимости от смены частей и фраз. Умение определять характер различных частей и двигаться в характере музыки. Выполнение разных движений в соответствии с разными темпами, со сменой движений (марш, бег, прыжки, галоп) в соответствии с частями музыкального произведения.

**Тема 4.2.** Элементы танцевальных движений. (10 час)

**Теория.** Танцевальные движения: «ковырялочка», «воротца», «притопы», «лодочка», «звездочка».

**Практика.** Положение и движения рук, принятые в русской пляске: свободно опущенные вниз, руки в бок, руки, скрещенные на груди,

Выдвижение ног в сторону и вперед с переводом «носок-каблук» в характере русского народного танца.

**Закрепить выполнение основных танцевальных элементов и шагов, освоить движения для рук и ног.**

**Тема 4.3.** Художественный образ в хореографии (4 час)

**Теория.** Понятие «образ».

**Практика.** Игры на формирование у детей способности находить собственные решения действовать в плане образных представлений. Задания для развития умения импровизировать на заданную тему.

**Тема 4.4.** Эмоции в танце (2 час)

**Теория.** Понятие «эмоции», пантомимические движения.

**Практика.** Упражнения и этюды для развития эмоциональности детей.

**Тема. Постановочная работа. (24 час)**

**Теория.** Знакомство со сценой. Правила поведения на сцене. Сценический костюм.

**Практика.** Постановка танцевальных номеров. Разучивание и отработка танцевальных движений, элементов, фигур детского танца. Упражнения для развития основ актерского мастерства.

**Тема. Итоговое занятие. (6 час)**

**Теория.** Диагностика (промежуточная аттестация).

**Практика.** Открытые занятия для родителей. Показ творческой работы.

### 2.1. Условия реализации программы.

Начало занятий не позднее 15 сентября.

Окончание занятий – не позднее 31 мая.

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Нерабочие и праздничные дни устанавливаются в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

Промежуточная аттестация проводится по итогам освоения образовательной программы за 1-е полугодие в III декаде декабря, за 2-е полугодие - в мае.

### 2.2. Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
1	Первый	136	34	2 р х 2 ч=4 ч

### 2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает следующие виды аттестации обучающихся:

*Предварительная (вводная) аттестация*, проводится в целях выяснения уровня готовности ребенка и выявления его индивидуальных особенностей (интересов, первичных умений и навыков, мотивации для занятия и т.д.). Проводится в начале учебного года в форме наблюдения и беседы.

*Текущая аттестация*, проводится в целях оценки качества усвоения учащимися содержания отдельных разделов образовательной программы и проводится по полугодиям в форме беседы, анализа выполнения практических заданий.

*Промежуточная аттестация*, проводится в целях оценки степени и уровня усвоения учащимися образовательной программы в целом и проводится в конце учебного года в форме контрольного урока, анализа концертных выступлений.

### 2.4. Оценочные материалы.

Достижения обучающихся оцениваются безотметочным способом.

#### Критерии оценки по параметрам диагностики

№№ п/п	признаки	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень
-----------	----------	------------------------	-----------------	-----------------------

1	<b>Умение контролировать положение корпуса</b>	Корпус слабый На протяжении выполнения упражнений держит прямо эпизодически.	Корпус напряжен, плечи подняты. В течение выполнения упражнений контроль за положением корпуса происходит при напоминании педагога.	Корпус подтянут, но не напряжен. Уверенно в течение занятия при выполнении упражнений держит спину прямо (самоконтроль).
2	<b>Умение слушать музыку</b>	Во время слушания музыкального произведения – отвлекается. Затрудняется определить характер музыки.	Слушает музыкальное произведение, не отвлекаясь. Определяет характер музыки.	Внимательно слушает музыкальное произведение от начала до конца. Может определить характер музыки и предложить движения под нее.
3	<b>Умение слышать музыку</b>	Затрудняется в определении частей музыки. Начинает и заканчивает выполнение движений только повторением за окружающими детьми.	С помощью педагога различает части музыки. Выполнение движения происходит после запоминания определенных правил педагога.	Самостоятельно различает части музыки. Без напоминания педагога начинает движение сразу после вступления и заканчивает его с окончанием звучания музыки.
4	<b>Ритмический слух (умение повторить простой ритмический рисунок – различает длинные и короткие звуки, слабые и сильные звуки)</b>	Испытывает затруднение при повторении ритмического рисунка. Не определяет сильную долю.	Повторяет ритмический рисунок с небольшим количеством ошибок. С помощью педагога отмечает сильную долю такта.	Точно повторяет ритмический рисунок. Слышит и самостоятельно отмечает (хлопком, словом) сильную долю такта.
5	<b>Танцевальная память (умение запоминать и повторять простые танцевальные комбинации)</b>	Повторение танцевальной комбинации (из 2-3 движений) вызывает затруднение.	Исполнение танцевальной комбинации (из 2-3 движений) происходит при помощи педагога с небольшим количеством ошибок (возможно неритмично, невыразительно нарушен порядок движений)	Точно, выразительно, самостоятельно повторяет танцевальную комбинацию (из 2-3 движений)

Кроме того, оценке подлежат:

*знания* основ музыкальной грамоты; основ хореографического искусства; принципов взаимодействия музыки и танца;

*умения и навыки* самостоятельно исполнять ритмические упражнения; уровень исполнения танцевальных движений, комбинаций и композиций; соблюдение требований к безопасности при выполнении танцевальных движений;

*личностные результаты:* способность к самооценке; уровень социальноценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, умение быстро переключать внимание, проявлять такие качества, как терпение, аккуратность, умение общаться со своими сверстниками в коллективе.

## 2.5. Кадровое обеспечение

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки». Также к реализации дополнительной общеразвивающей программы могут быть допущены лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения, прошедшим обязательный медицинский осмотр (обследование) и не имеющим ограничений к занятию педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

При реализации программы «Ритмика» необходимо планировать работу концертмейстера с учетом сложившихся традиций и методической целесообразности.

## 2.6. Материально-техническое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» необходимо следующее:

- **помещение:** учебный кабинет общей площадью не менее 45 кв. м, соответствующий требованиям СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», оснащенный зеркалами размером 7 м x 2 м на одной стене;

- **перечень оборудования (мебели)** учебного помещения: стол и стул для педагога, шкафы для хранения наглядных пособий, стеллажи для хранения материала.

- **перечень технических средств обучения:** магнитофон или музыкальный центр, магнитно-маркерная доска, фортепиано;

- **перечень материалов, необходимых для занятий:** индивидуальные коврики для партерных упражнений, костюмы для занятий:

для девочек: гимнастические купальники, юбочки, белые носочки, спортивные тапочки «чешки».

для мальчиков: белая футболка, шорты, белые носки, спортивные тапочки «чешки».

### **Информационное обеспечение:**

Электронные образовательные ресурсы (аудио, видео), специальные компьютерные программы, информационные технологии.

## **2.7. Методическое обеспечение**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является частью учебно-методического комплекса, который представляет собой целостную систему учебно-методических документов и материалов, обеспечивающих образовательный процесс:

- календарно-тематический план;
- сборники практических упражнений, заданий, конспекты занятий, карточки со схемами, тесты;
- наглядные материалы (иллюстрации, фотоматериалы);
- специальные учебные пособия; дидактический материал (таблицы, схемы, аудио- и видеоматериалы и др.)
- печатные издания по направлению деятельности.

### **Методические рекомендации по организации учебного процесса.**

В каждом ребенке в большей или меньшей степени заложена потребность в движении, в танце. Основная педагогическая задача – активизировать и поддержать эту потребность. «Добывая» музыкальные знания, ребенок осуществляет мыслительные действия, которые позволяют ему повторить открытия, когда-то уже совершенные. В данном процессе происходит «присвоение» знаний, которые становятся духовным капиталом ребенка.

В процессе обучения ребенок открывает для себя свойства музыкального звука (тембр, длительность, высоту, громкость); познает двигательные способности своего тела. Работа по восприятию данных качеств звука развивает музыкальные способности ребенка, метроритмическое чувство. И, как результат развития этих способностей, - формирование навыков движения под музыку.

Программа имеет своей целью адаптировать относительно сложные музыкальные и хореографические понятия к старшему дошкольному возрасту; сформировать навыки исполнения танцевальных движений, обогатить познания ребенка об окружающем мире, представлениями о музыке и хореографии.

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие **методы обучения**:

- **словесные методы** обучения (объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация) — эти методы обучения позволяют связать учебный материал с личным опытом ребенка, обеспечить оперативную обратную связь, являются средством формирования научного мировоззрения, поведения, положительных качеств личности человека;
- **наглядные методы** обучения (иллюстрация, демонстрация, показ) облегчают восприятие новых сведений, сокращают время для объяснения, дают обучающемуся не только точные и определенные сведения и понятия, но и новые представления, впечатления и ощущения, развивают наблюдательность, повышают уверенность в своих силах;
- **метод игры** - позволяет формировать равноправные, партнерские отношения сотрудничества, привлекать к решению проблем жизненный опыт обучающихся, вырабатывать решение задач на основе учета широкого спектра мнений и точек зрения, обеспечивает формирование социальной компетентности;
- **практические методы** (музыкально-ритмические упражнения) — обеспечивают связь теории и практики, способствуют закреплению и конкретизации полученных теоретических знаний учащихся, углублению формированию навыков и умений.

Поскольку речь идет о занятиях с детьми дошкольного возраста предпочтение отдается игровым методикам.

Музыкальное сопровождение занятия является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным. Произведения должны быть доступными для восприятия детей, ясными по фактуре, жанру, стилю, разнообразными по характеру и мелодическому содержанию. Для прослушивания необходимо отбирать лучшие произведения народной, классической и современной музыки, как российских, так и зарубежных композиторов.

На занятиях используется:

- классическая музыка,
- народная музыка,

- музыка в современных ритмах.

В процессе проведения занятий необходимо уделять особое внимание осанке обучающихся. Используя средства хореографии выправить ряд физических недостатков постановки корпуса, головы, ног.

### Структура занятий по ритмике

Этап занятия	Назначение	Задачи	Основные средства достижения поставленных задач	Методические особенности
Подготовительная часть	Подготовка организма к предстоящей работе.	Организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.	Строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др.	Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
Основная часть занятия		Развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.	Упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; элементы современного, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.	На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть		Постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов.	Спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.	На эту часть отводится 5-10% общего времени. Проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у детей чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает обучающимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.
----------------------	--	--	---	--

## Литература

### Список литературы для педагогов

1. Гогоберидзе А.Г., Дергунская В.А. Детство с музыкой. Современные педагогические технологии музыкального воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. - ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2010 г. – 656с.
2. Дубровская Е.А. Ступеньки музыкального развития: Пособие для муз. руководителей и воспитателей дошк. образоват. учреждений / Е. А. Дубровская. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2004. – 173 с.
3. Ерохина О. В. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребенка». Ростов н/д: Феникс, 2003. – 224с.
4. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. – Издательство «Композитор», Санкт-Петербург, 2007.
5. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы

для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. – М.: Гном-Пресс, 2000 г. – 64 с. (музыка для дошкольников.)

6. Руднева С.И Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение М., «Просвещение». 1972. - 334с.

7. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.

8. Шершнева 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. - Москва, 2008.

9. Энтелис Н. Пушкинский бал с описанием традиций и подлинными танцами. – Издательство «Композитор» (Санкт-Петербург), 1999 г.

10. Яртова Л. А. Музыкальные встречи. Выпуск первый. – М.: Прометей; Книголюб, 2002. – 56с. (Эстетическое воспитание детей)

#### **Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?» изд. Сфера; Москва; 2003.

2. Ерохина О. В. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребенка». Ростов н/д: Феникс, 2003. – 224с.

3. Зарецкая Н.В. Танцы для детей младшего дошкольного возраста.- М.: Айрис-пресс, 2007.

4. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1997.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 283794527629869324954276015987693411863249112266

Владелец Майорова Ирина Николаевна

Действителен с 11.03.2026 по 11.03.2027