


муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И РАЗВИТИЯ «ПЛАНЕТА ТАЛАНТОВ»

РАССМОТРЕНО
на методическом совете
Протокол № 4 от 11.03.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«ЦТиР «Планета талантов»
 Н.Н. Малеева
Приказ № 34-у от 02.06.2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Ритмика»

Направленность: художественная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Филатова Ирина Сергеевна

Ачинск, 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» художественной **направленности**, имеет стартовый уровень реализации содержания.

Данная программа носит прикладной характер деятельности и направлена на развитие танцевального искусства, оно остаётся многогранным и быстро развивающимся направлением, его возможности увеличиваются с каждым днём, что делает хореографию уникальной возможностью гармоничного развития личности ребёнка.

Занятия танцем учат понимать и создавать прекрасное, развивают образное мышление и фантазию, даёт гармоничное пластическое развитие ребёнка.

Актуальность. Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности и данная программа, основанная на движениях под музыку, ставит перед собой задачу развить музыкальный слух, двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Новизна заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она позволяет решать задачи начального танцевального обучения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся в условиях учреждения. Музыкально-ритмическая деятельность строится на интеграции музыки, пластики и танца в единое художественное целое. Движение, музыка, игра как раз то, в чём нуждается ребёнок в дошкольный период. Занятия ритмикой строятся на включении музыкальных игр, в которых обучающиеся осваивают двигательно-ритмические, коммуникативные навыки, обеспечивающие их психомоторное развитие. Сюжетные, музыкально-ритмические композиции, которые изучают дети, позволяют принимать активное участие в культурных программах уже на раннем сроке реализации программы.

Адресат программы. Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы составляет 4-7 лет. Группы комплектуются по одновозрастному принципу, без предварительной подготовки с любым уровнем сформированности интересов и мотивации к данному виду деятельности. Принимаются все желающие, наполняемость группы не менее 15 человек.

Срок реализации и объём учебных часов.

Срок реализации программы – 1 год. Полный курс по программе составляет 144 часа. Сокращенный курс по программе составляет 72 часа.

Полный курс

Для обучающихся 6-7 лет	1
Количество часов в неделю	4
Количество учебных часов по программе	144

Сокращенный курс

Для обучающихся 4-5 лет	1
Количество часов в неделю	2
Количество учебных часов по программе	72

Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий составляется в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 и годовым календарным учебным графиком Центра.

Для полного курса:

- 2 раза в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут с 10-минутным перерывом.

Для сокращенного курса:

- 1 раз в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 30 минут с 10-минутным перерывом.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка средствами музыки и ритмических движений.

Задачи:

Обучающие:

- формирование элементарных хореографических знаний, умений и навыков;
- обучение умению слышать сильную и слабую доли, паузы, обозначать их жестами или движениями.

Развивающие:

- развитие артистизма, способности воспринимать музыку;
- развитие ловкости, гибкости, пластичности, координации движений, пространственных перестроений;
- развитие творческого воображения и фантазии.

Воспитательные:

- воспитывать культуру поведения;
- способствовать воспитанию морально-волевых качеств личности;
- формировать потребность в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Полный курс (144 часа)

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля*
		всего	теория	практика	
1 год обучения					
	Вводное занятие	1	1	-	
I.	Ритмика	25	2	23	Тестирование и творческое задание
1.1.	Знакомство с азбукой ритмики	25	2	23	
	Воспитательное мероприятие №1	1	-	1	
II.	Основы образно-игровой партерной гимнастики	49	2	47	
2.1.	Упражнения на напряжения и расслабления мышц тела	16	1	15	
2.2.	Упражнения на развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы	33	1	32	
	Промежуточная	2	-	2	Контрольное занятие

	(полугодовая) аттестация				
	Воспитательное мероприятие №2	1	-	1	
III.	Освоение танцев - образов	61	2	59	Зачёт
3.1.	Пространство и мы	22	1	21	
3.2.	Музыкально - танцевальные игры	39	1	38	
	Итоговая аттестация	2	-	2	Творческое задание
	Воспитательное мероприятие №3	1	-	1	
ИТОГО:		144	8	136	

Сокращенный курс (72 часа)

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля*
		всего	теория	практика	
1 год обучения					
	Вводное занятие	1	1	-	
I.	Ритмика	15	2	13	Тестирование и творческое задание
1.1.	Знакомство с азбукой ритмики	15	2	13	
	Воспитательное мероприятие №1	1	-	1	
II.	Основы образно-игровой партерной гимнастики	25	2	23	
2.1.	Упражнения на напряжения и расслабления мышц тела	12	1	11	
2.2.	Упражнения на развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы	13	1	12	
	Промежуточная (полугодовая) аттестация	1	-	1	Контрольное занятие
	Воспитательное мероприятие №2	1	-	1	
III.	Освоение танцев - образов	25	2	23	Зачёт
3.1.	Пространство и мы	12	1	11	
3.2.	Музыкально - танцевальные игры	13	1	12	
	Итоговая аттестация	2	-	2	Творческое задание
	Воспитательное	1	-	1	

	мероприятие №3				
	ИТОГО:	72	7	65	

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

Полный курс (144 часа)

Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 ч.): Вводный инструктаж. Основные виды деятельности в объединении.

I. Раздел «Ритмика»

1.1. Тема Знакомство с азбукой ритмики (25 часов)

Теория (2 ч.): Первичный инструктаж по ТБ. Понятие ритмика, музыкальные движения для рук, ног, головы. Постановка корпуса, позиции ног. Простые хлопки.

Практика (23 ч.): От простого хлопка - к притопу. Выполнение простейших видов хлопков притопов в различных метро-ритмических сочетаниях. Выполнение танцевальных движений, общеукрепляющих упражнений.

Воспитательное мероприятие №1 (1 час)

II. Раздел «Основы образно-игровой партерной гимнастики»

2.1. Тема Упражнения на напряжения и расслабления мышц тела (16 часов)

Теория (1 ч.): Техника выполнения упражнений на напряжение и расслабление мышц тела.

Практика (15 ч.): Упражнения лёжа на спине, упражнения лёжа на животе.

2.2. Тема Упражнения на развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы (32 часа)

Теория (1 ч.): Необходимые элементы упражнений на напряжение и расслабление тела.

Практика (31 ч.): Хождение на полупальцах и пятках поочерёдно и на наружных краях стопы, а также вращение стопы, лёжа на полу, релее на полупальцах, положение острый носок.

Промежуточная (полугодовая) аттестация (2 часа)

Воспитательное мероприятие №2 (1 час)

III. Раздел «Освоение танцев – образов»

3.1. Тема Пространство и мы (22 часа)

Теория (1 ч.): Повторный инструктаж по ТБ. Понятие пространства, пространство в классе и на сцене. Музыкально танцевальные игры для младшего возраста

Практика (21 ч.): Ориентирование как в танцевальном зале, так и на сцене. Красно-синие точки-флажки репетиционного зала, построение на сцене, выход из кулис. Разнообразные игры, соответствующие, данному возрасту, импровизация танцевальной игры произвольными танцевальными движениями.

3.2. Тема Музыкально - танцевальные игры (38 часов)

Теория (1 ч.): Музыкально танцевальные игры для младшего возраста

Практика (37 ч.): Разнообразные игры, соответствующие, данному возрасту, импровизация танцевальной игры произвольными танцевальными движениями.

Итоговая аттестация (2 часа)

Воспитательное мероприятие №3 (1 час)

Сокращенный курс (72 часа)

Вводное занятие (1 час)

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Основные виды деятельности в объединении.

I. Раздел «Ритмика»

1.1. Тема Знакомство с азбукой ритмики (15 часов)

Теория (2 ч.): Первичный инструктаж по ТБ. Понятие ритмика, музыкальные движения для рук, ног, головы. Постановка корпуса, позиции ног. Простые хлопки.

Практика (13 ч.): От простого хлопка - к притопу. Выполнение простейших видов хлопков притопов в различных метро-ритмических сочетаниях. Выполнение танцевальных движений, общеукрепляющих упражнений.

Воспитательное мероприятие №1 (1 час)

II. Раздел «Основы образно-игровой партерной гимнастики»

2.1. Тема Упражнения на напряжения и расслабления мышц тела (12 часов)

Теория (1 ч.): Техника выполнения упражнений на напряжение и расслабление мышц тела.

Практика (11 ч.): Упражнения лёжа на спине, упражнения лёжа на животе.

2.2. Тема Упражнения на развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы (13 часов)

Теория (1 ч.): Необходимые элементы упражнений на напряжение и расслабление тела.

Практика (12 ч.): Хожение на полупальцах и пятках поочерёдно и на наружных краях стопы, а также вращение стопы, лёжа на полу, релее на полупальцах, положение острый носок.

Промежуточная (полугодовая) аттестация (1 час)

Воспитательное мероприятие №2 (1 час)

III. Раздел «Освоение танцев – образов»

3.1. Тема Пространство и мы (12 часов)

Теория (1 ч.): Повторный инструктаж по ТБ. Понятие пространства, пространство в классе и на сцене. Музыкально танцевальные игры для младшего возраста

Практика (11 ч.): Ориентирование как в танцевальном зале, так и на сцене. Красно-синие точки-флажки репетиционного зала, построение на сцене, выход из кулис. Разнообразные игры, соответствующие, данному возрасту, импровизация танцевальной игры произвольными танцевальными движениями.

3.2. Тема Музыкально - танцевальные игры (13 часов)

Теория (1 ч.): Музыкально танцевальные игры для младшего возраста

Практика (12 ч.): Разнообразные игры, соответствующие, данному возрасту, импровизация танцевальной игры произвольными танцевальными движениями

Итоговая аттестация (1 час)

Воспитательное мероприятие №3 (1 час)

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты сформулированы с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы.

Предметные результаты:

- сформированы элементарные хореографические знания, умения и навыки;
- умеют слышать сильную и слабую доли, паузы, обозначать их жестами или движениями.

Метапредметные результаты:

- развиты артистизм, способность воспринимать музыку;
- развиты ловкость, гибкость, пластичность, координация движений, пространственное перестроение;
- развиты творческое воображение и фантазия.

Личностные результаты:

- соблюдают культуру поведения;
- владеют морально-волевыми качествами;

- сформирована потребность в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья.

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения аттестации
1.	2024 - 2025	02.09.2024	31.05.2025	36	144	2 академических часа 2 раза в неделю 10-ти минутным перерывом	Промежуточная (полугодовая) аттестация: с 02.12.2024 по 21.12.2024
2.					72	2 академических часа 1 раз в неделю 10-ти минутным перерывом	Итоговая аттестация с 28.04.2025 по 17.05.2025

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

Материально-техническое обеспечение:

- сведения о помещении, в котором проводятся занятия: зал площадью из расчета 3-4 м² на одного обучающегося;
- наличие подсобных помещений: 1 костюмерная, 1 раздевалка;
- перечень оборудования зала для хореографии: зеркала, станки;
- перечень технических средств обучения: компьютер, музыкальный центр, DVD-проигрыватель;
- перечень технических средств: мягкие коврики для каждого обучающегося, скакалки, гимнастические палки, гимнастические кубики;
- требования к специальной одежде обучающихся (одежда для занятий хореографией: гимнастический купальник, колготки, юбка, танцевальные балетки).

Информационное обеспечение.

Методический и дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом, возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Методический материал:

1. Бондаренко, Л. Ритмика и танец. - Киев, 1972.
2. Конорова, Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972. - Вып. 1; М., 1973.- Вып. 2.
3. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. - М., 1988.
4. Ветлугина, Н.А. Музыкальное развитие ребёнка. - М., 1968.

Кадровое обеспечение. Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в хореографическом коллективе с детьми не менее года, образование – не ниже средне - профессионального, профильное или педагогическое. Также для реализации программы необходимы педагог – репетитор, костюмер и художник-декоратор.

8. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- промежуточный контроль (декабрь).
Форма проведения: контрольное занятие.
 - итоговый контроль (апрель-май).
Форма проведения: творческое задание.
- Фонд оценочных материалов расположен в конце программы.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При реализации программы используются следующие методы обучения:

- словесные: объяснение, инструктаж, беседа;
- наглядные: показ;
- практические: упражнения, игры.

В работе с хореографическим коллективом методы обучения и воспитания, как правило, не используются в чистом виде, а в сочетании друг с другом.

Программа предусматривает такие **формы организации образовательного процесса**, как индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Занятия проводятся в форме: беседа, игра, мастер-класс, репетиция, открытое занятие, класс-концерт.

В процессе работы используются следующие **педагогические технологии** технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

10. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Эффективность реализации программы будет оцениваться согласно заявленным результатам (предметным, метапредметным и личностным).

В рамках каждого планируемого результата (предметного, метапредметного и личностного) сформулированы следующие измеряемые критерии:

**Таблица критериев сформированности
предметных, метапредметных, личностных результатов
для промежуточной и итоговой аттестаций**

Результаты освоения программы

Предметный результат:	Метапредметный результат:	Личностный результат:
<ul style="list-style-type: none"> - сформированы элементарные хореографические знания, умения и навыки; - умеют слышать сильную и слабую доли, паузы, обозначать их жестами или движениями. 	<ul style="list-style-type: none"> - развиты артистизм, способность воспринимать музыку; - развиты ловкость, гибкость, пластичность, координация движений, пространственное перестроение; - развиты творческое воображение и фантазия. 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдают культуру поведения; - владеют морально-волевыми качествами; - сформирована потребность в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья.
1. Используют в речи специфическую для данного вида деятельности терминологию.	1. Владеют навыком внимательного слушателя.	1. Полностью исполняют творческие номера дружно и безошибочно, с большим интересом без помощи педагога.
2. Свободно демонстрируют базовые танцевальные навыки.	2. Самостоятельно и безошибочно выполняют задания педагога.	
3. Используют в тренировках систему специально подобранных физических упражнений (в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров).		
4. Оптимально размещаются на сцене при исполнении танцевальных номеров и заданий.		

По каждому результату в соответствующей ведомости по аттестации выставляется уровень (высокий, средний, низкий).

11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Бондаренко Л. "Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях". - М: Просвещение, 1995.
2. Савчук О. Байдакова Н., Картавых Н. - "Школа танцев для детей от 3-14 лет" Ленинградское издательство,- Санкт – Петербург.
3. Авилова С.А., Калинина Т.В. "Игровые и рифмованные формы физических упражнений" – Волгоград: Учитель, 2008.-111с.
4. Шершнёв В.Г «От ритмики к танцу» программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей. Москва. Издательский дом «Один из лучших» 2008. -39 с.
5. Руднева С., Фиш С. Ритмика. Музыкальное движение. - М.. 1972.
6. Коренсва Т. Ф. Музыкально - ритмические движения детей. М.: Владос, 2001.
7. Чибрикова- Луговская А.Е. Ритмика М., Дрофа, 1998.
8. Буренина А. И. Ритмическая мозанка. С.-Петербург, 2000.
9. ФранноГ., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике. М.: Музыка, 1995.

10. Зарецкая Наталия и Роот Зинаида «Танцы в детском саду». Москва. Айрис-пресс 2006. – 112 с.

Литература, рекомендуемая для обучающихся по данной программе:

1. Авилова С.А., Калинина Т.В. " Игровые и рифмованные формы физических упражнений " – Волгоград: Учитель, 2008.-111с.
2. Шипицына Л.М., Заширинская о.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. " Азбука общения ".- ДЕТСТВО-ПРЕСС, Санкт-Петербург 1998.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А.И. Буренина. - Санкт – Петербург: ЛОИРО, 2000.-220 с.
4. <https://dzen.ru/video/watch/6554fb5de497022ae82d5506> видео-урок прыжки с заданием 4-5 лет.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Задания разработаны в соответствии с учебным планом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» и выбранными видами контроля.

1. декабрь – **промежуточный контроль.**

Форма демонстрации: контрольное занятие.

Форма фиксации: ведомость по аттестации.

Описание задания для контроля (описание содержания соревновательных заданий):

Вопросы для проверки теоретической подготовке обучающихся:

1. Для чего нужна ритмика?
2. Партерная гимнастика это ...
3. Игра в конце занятия.

Задания для проверки практической подготовки обучающихся:

1. Необходимо выполнить следующие танцевальные элементы:

- ритмический рисунок;
- бег;
- подскок.

Ответы к заданию для контроля (при необходимости):

Вопросы для проверки теоретической подготовке обучающихся:

1. Для чего нужна ритмика? На занятиях ритмикой ребенок учится слушать и понимать музыку. Музыкальные игры и упражнения тренируют чувство ритма, музыкальный слух, память, развивают артистичность и танцевальность.

2. Партерная гимнастика – это специальный комплекс упражнений для детальной проработки мышц ног, пресса и спины, включающий как силовые элементы, так и элементы растяжки.

3. Игра в конце занятия. Переключение с сосредоточенного настроения на спокойное и расслабленное.

Ответы к заданиям для проверки практической подготовки обучающихся:

высокий уровень – выполнение 3 движений;

средний уровень – выполнение 1-2 движений;

низкий уровень - выполнение 0 движений.

2. апрель - май – **итоговый контроль.**

Форма демонстрации: творческое задание.

Форма фиксации: ведомость по аттестации.

Описание задания для контроля (описание содержания соревновательных заданий):

Вопросы для проверки теоретической подготовке обучающихся:

1. Что такое ритмика?
2. Сколько точек направления в танцевальном классе? Покажите их.
3. Партерная гимнастика – это...

Задания для проверки практической подготовки обучающихся:

1. Необходимо выполнить следующие танцевальные элементы:

- ритмический рисунок;
- шаг с носка;
- бег;
- подскок;

Ответы для проверки теоретической подготовке обучающихся:

1. Ритмика - это передача музыки и характер движениями.
2. В танцевальном классе 8 точек. Движемся по часовой стрелке. 1 – зритель, 2 – правый передний угол, 3 – правая стена, 4 – дальний правый угол, 5 – дальняя стена (задник), 6 – дальний левый угол, 7 – левая стена, 8 – левый передний угол.
3. Партерная гимнастика - это специальный комплекс упражнений для детальной проработки мышц ног, пресса и спины, включающий как силовые элементы, так и элементы растяжки.

Ответы к заданиям для проверки практической подготовки обучающихся:

высокий уровень – выполнение 3 движений;
средний уровень – выполнение 2 движений;
низкий уровень - выполнение 0-1 движений.