

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»  
Малеева 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**

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

#### **Сокращенный курс**

<b>Для обучающихся 4-5 лет</b>	<b>1</b>
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, пластиности, 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	
<b>1 год обучения</b>					
	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
I.	<b>Ритмика</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>23</b>	Тестирование и творческое задание
1.1.	Знакомство с азбукой ритмики	25	2	23	
	<b>Воспитательное мероприятие №1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
II.	<b>Основы образно- игровой партерной гимнастики</b>	<b>49</b>	<b>2</b>	<b>47</b>	
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	
	<b>Промежуточная</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Контрольное занятие

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

**Сокращенный курс (72 часа)**

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля*
		всего	теория	практика	
<b>1 год обучения</b>					
	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	
I.	<b>Ритмика</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	Тестирование и творческое задание
1.1.	Знакомство с азбукой ритмики	15	2	13	
	<b>Воспитательное мероприятие №1</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	
II.	<b>Основы образно- игровой партерной гимнастики</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>23</b>	
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	
	<b>Промежуточная (полугодовая) аттестация</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	Контрольное занятие
	<b>Воспитательное мероприятие №2</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	
III.	<b>Освоение танцев - образов</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>23</b>	Зачёт
3.1.	Пространство и мы	12	1	11	
3.2.	Музыкально - танцевальные игры	13	1	12	
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Творческое задание
	<b>Воспитательное</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	

<b>мероприятие №3</b>				
<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

## **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, рельефе 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.):** Хождение на полупальцах и пятках поочерёдно и на наружных краях стопы, а также вращение стопы, лёжа на полу, релеве 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 м<sup>2</sup> 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:
<p>- сформированы элементарные хореографические знания, умения и навыки;</p> <p>- умеют слышать сильную и слабую доли, паузы, обозначать их жестами или движениями.</p>	<p>- развиты артистизм, способность воспринимать музыку;</p> <p>- развиты ловкость, гибкость, пластичность, координация движений, пространственное перестроение;</p> <p>- развиты творческое воображение и фантазия.</p>	<p>- соблюдают культуру поведения;</p> <p>- владеют морально-волевыми качествами;</p> <p>- сформирована потребность в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья.</p>
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 мозаика. 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. Авила 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. Двигаемся 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.