

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

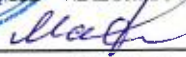
РАССМОТРЕНО
на методическом совете
Протокол № 4 от 05.05 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО

«ЦТ и Р «Планета талантов»

 Н.Н. Малеева

Приказ № 194 от 01.06 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Ритмопластика»

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

Составитель:
Плавейская Светлана Александровна
педагог дополнительного образования

Ачинск
2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. Локальные акты МБУ ДО «ЦТиР «Планета талантов».

Ритмопластика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями.

Актуальность такой программы определяется её способностью решать сразу несколько важных задач от укрепления здоровья до помощи в социализации и раскрытии творческого потенциала ребёнка:

1. Гармоничное физическое развитие.

Ритмопластика сочетает общеразвивающие упражнения, элементы танца и выполняются под музыку. Такая комплексная нагрузка положительно влияет на опорно-двигательный аппарат, помогает формировать правильную осанку, укрепляет мышечный корсет, способствует профилактике плоскостопия. Кроме того, занятия под музыку положительно сказываются на работе сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

2. Развитие музыкальности и чувства ритма.

Ритмопластика учит детей слышать и понимать музыку, согласовывать движения с её характером, темпом и ритмом. Это развивает музыкальный слух, чувство ритма, способность к импровизации.

3. Стимуляция психических процессов.

В процессе занятий активно работают внимание, память, воображение. Согласование движений с музыкой требует концентрации и быстроты реакции, а создание образов в играх развивает фантазию и образное мышление.

4. Психологическое раскрепощение и социализация.

Многие дети испытывают скованность, неуверенность в себе. Ритмопластика помогает снять психологические и мышечные зажимы, повысить самооценку. Занятия в группе или в парах развивают коммуникативные навыки: дети учатся взаимодействовать, работать в команде, поддерживать друг друга, что облегчает адаптацию в коллективе.

5. Творческое самовыражение.

Ритмопластика даёт простор для творчества: дети не просто повторяют движения, но и создают собственные образы, импровизируют. Это развивает креативность и умение находить нестандартные решения.

Новизна дополнительной программы по ритмопластике проявляется во внедрении в образовательный процесс инновационных здоровьесберегающих технологий.

В программу включены современные методики, такие как фитбол-аэробика (с использованием фитнес-мячей), игровой стретчинг (упражнения на растяжку), пальчиковая гимнастика и элементы самомассажа. Эти элементы не только оздоравливают организм, но и делают занятия более разнообразными и интересными.

Отличительной особенностью программы является:

1. Активное использование игрового метода.

Занятия строятся как увлекательные игровые ситуации, сюжетно-ролевые или тематические игры. Это повышает эмоциональный фон, облегчает запоминание упражнений, стимулирует мышление, воображение и творческие способности ребёнка.

3. Адаптация содержания под возрастные особенности.

Программа тщательно прорабатывает материал с учётом психологических и физиологических особенностей разных возрастных групп (дошкольники, младшие школьники). Например, для малышей акцент делается на имитационные движения (имитация животных, сказочных персонажей), а для старших детей - на более сложные танцевальные комбинации и импровизацию.

Адресат программы. Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы составляет 4-6 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 10 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

Год обучения	1
Количество часов в неделю по годам	4
Количество часов по программе в год	144

Сокращенный курс

Год обучения	1
Количество часов в неделю по годам	2
Количество часов по программе в год	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 30 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: развитие творческого потенциала личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- научить осознанно управлять своим телом;
- сформировать навык двигаться в ритме и темпе музыки, передавать в пластике её характер, настроение, темп;
- познакомить с базовыми элементами (простейшими танцевальными движениями, пластическими этюдами, элементами игрового стретчинга);
- расширить музыкальный кругозор.

Развивающие:

- развивать познавательные процессы (восприятие, внимание, память, образно-логическое мышление, пространственное воображение);
- развивать сенсорно - перцептивную сферу;
- формировать коммуникативные навыки.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям ритмопластикой;
- развивать нравственно-волевые качества.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Полный курс (144 часа)

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	2	-	
1.	Ритмопластика	25	2	23	Творческое задание
1.1.	Азбука музыкального движения	15	1	14	
1.2.	Образная пластика рук. Упражнения на гибкость тела.	10	1	9	
	Воспитательное мероприятие №1	2	-	2	
2.	Основы образно-игровой партерной гимнастики с усложненными формами	49	2	47	Тренинг
2.1.	Элементы гимнастики и акробатики	33	1	32	
2.2.	Упражнения на развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.	16	1	15	
	Промежуточная (полугодовая) аттестация	2	-	2	Контрольное занятие
	Воспитательное мероприятие №2	1	-	1	
3.	Движение свободной пластики	61	2	59	Зачёт
3.1.	Пространство и мы	22	1	21	
3.2.	Танцевальные композиции («игра - этюд - танец»)	39	1	38	
	Итоговая аттестация	2	-	2	Открытое занятие
	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	
	Вводное занятие	1	1	-	
1.	Ритмопластика	15	2	13	Творческое задание
1.1.	Знакомство с азбукой ритмики	7	1	6	
1.2	Музыкально-ритмические упражнения. Музыкально-подвижные игры. Креативная гимнастика.	8	1	7	
	Воспитательное мероприятие №1	1	-	1	
2.	Основы образно-игровой партерной гимнастики	25	2	23	Тренинг
2.1	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	4	1	3	
2.2	Упражнения на развитие подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы	8	1	7	
2.3	Упражнения на растяжку	13	-	13	
	Промежуточная (полугодовая) аттестация	1	-	1	Контрольное занятие
	Воспитательное мероприятие №2	1	-	1	
3.	Освоение танцев-образов	25	2	23	Зачёт
3.1.	Пространство и мы	12	1	11	
3.2.	Музыкальные игры	13	1	12	
	Итоговая аттестация	2	-	2	Открытое занятие
	Воспитательное мероприятие №3	1	-	1	
ИТОГО:		72	7	65	

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММ

Полный курс (144 часа)

Вводное занятие (2 часа)

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

1. Раздел «Ритмопластика»

1.1. Тема Азбука музыкального движения (15 часов)

Теория (1 ч.): Понятие ритмопластика, музыкальные движения для рук, ног, головы. Постановка корпуса, позиции ног. Простые хлопки.

Практика (14 ч.): От простого хлопка - к притопу. Выполнение простейших видов хлопков притопов в различных метроритмических сочетаниях. Выполнение танцевальных движений, общеукрепляющих упражнений.

1.2. Образная пластика рук. Упражнения на гибкость тела (10 часов)

Теория (1 ч.): Использование выразительных, метафорических движений рук (и кистей), чтобы передать определённый образ, эмоцию или сюжет под музыку.

Практика (9 ч.): Упражнения на пластику рук: «волна», «листопад», «снежинки». На полу: «кошка», «корзинка», «кольцо».

Воспитательное мероприятие №1 (1 час)

2. Раздел «Основы образно-игровой партерной гимнастики» (49 часов)

2.1. Тема Элементы гимнастики и акробатики (33 часа)

Теория (1 ч.): Почему важно соблюдать личную гигиену, ухаживать за телом и регулярно заниматься физкультурой. Как гимнастика и акробатика укрепляют организм, развивают гибкость, силу, координацию, вестибулярный аппарат и формируют правильную осанку. Базовые понятия: «кувырок», «мост», «стойка», «равновесие», «перекат». Беседы о характере музыки (бодрый, весёлый, спокойный) и о том, как движения могут передавать этот характер.

Практика (32 ч.): Гимнастика: ходьба и бег с изменением темпа; строевые упражнения (построения, перестроения); общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; элементы хореографии и танцевальные шаги.

Акробатика: группировка (сидя, лёжа на спине, в упоре присев); перекаты; кувырки вперёд и назад; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); «мост» из положения лёжа на спине; шпагаты (левый, правый).

2.2. Тема Упражнения на развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы (16 часов)

Теория (1 ч.): Необходимые элементы упражнений на развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

Практика (15 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 (2 часа)

Практика (2 ч.): Контрольное занятие.

Воспитательное мероприятие №2 (1 час)

3. Раздел Движение свободной пластики (61 час)

3.1. Тема Пространство и мы (22 часа)

Теория (1 ч.): Понятие пространства. Пространство в кабинете.

Практика (21 ч.): Знакомство с понятием «точка зала». Работа с точками зала через музыкально-танцевальные игры и танцевальные разминки.

3.2. Тема Танцевальные композиции («игра – этюд - танец») (39 часов)

Теория (1 ч.): Характер движений, манера исполнения.

Практика (38 ч.): Движения в характере музыки, умение ловить её настроение и передавать его телом («полетать как бабочка», «попрыгать как зайчик», «поиграть с ленточками, как кошка с клубком»).

Движения, которые помогут раскрыть образ с музыкой, используя мимику и жесты для передачи характера («Снежинка», «Осенний лист», «Бабочки», «Заводные игрушки»).

Комбинирование освоенных элементов (шаги, подскоки, плавные движения рук, простейшие перестроения) в более связную, ритмичную и выразительную композицию.

Импровизация.

Итоговая аттестация (2 часа)

Практика (2 ч.): Открытое занятие.

Воспитательное мероприятие №3 (1 час)

Сокращенный курс (72 часа)

Вводное занятие (1 час)

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

1. Раздел «Ритмопластика»

1.1. Тема Знакомство с азбукой ритмопластики (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.

1.2. Тема Музыкально-ритмические упражнения. Музыкально-подвижные игры. Креативная гимнастика (8 часов)

Теория (1 ч.): Синтез музыки и движения.

Практика (7 ч.): Интерпретация музыки телом:

- «Сердце стучит». Дети хлопают в ладоши в ритме, подражая биению сердца. Педагог задаёт разный темп - медленный или быстрый, а дети повторяют и двигаются в этом ритме.

- «Кактус и ива». По команде «Кактус» дети напрягают мышцы (ноги на ширине плеч, руки над головой, пальцы растопырены), а по команде «Ива» - расслабляются (руки свободно свисают, голова «висит»).

- «Мокрые котята». Дети двигаются мягким, пружинящим шагом. По команде «дождь» они садятся на корточки и сжимаются, а по команде «солнышко» медленно встают и «стряхивают капельки» с лапок, головы и хвостика, снимая напряжение с разных групп мышц.

- «Самолёты и бабочки». По команде «самолёты» дети бегают стремительно, вытянув руки в стороны (напряжение мышц рук, шеи, корпуса). По команде «бабочки» переходят на лёгкий бег, делая плавные взмахи руками и мягко поворачивая голову из стороны в сторону (расслабление).

- «Не ошибись». Педагог чередует разные ритмические рисунки: хлопки в ладоши, притопы ногой, хлопки по коленям. Дети повторяют. Со временем рисунки усложняют, а темп убыстряют.

- «Танец-зеркало». Ребёнок стоит напротив педагога и повторяет все его движения в том же ритме, как в зеркале.

- Имитационные движения. Дети подражают повадкам животных (зайчик прыгает, лисичка крадётся), птиц (летает, машет крылышками) или других персонажей.

- Ритмические построения (8 тактов). Дети учатся двигаться в соответствии с музыкальными фразами: например, 1-4 такт - марш на месте, руки на поясе.

- Работа с предметами. В упражнения включают ленты, мячи, платочки, обруч.

Воспитательное мероприятие №1 (1 час)

2. Раздел «Основы образно-игровой партерной гимнастики»

2.1. Тема Упражнения на напряжения и расслабления мышц тела (4 часа)

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

Практика (3 ч.): Упражнения сидя, лёжа на спине, 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, релеве на полу пальцах, положение острый носок.

2.3. Тема Упражнения на растяжку (13 часов)

Практика (13 ч.): Работа над телом:

- «Кораблик». Лягте на живот, руки вдоль туловища. Ухватите руками ноги чуть выше щиколоток (колени могут слегка соприкасаться или быть раздвинутыми). Прогибайтесь, поднимая голову, грудь и бёдра над полом без рывков. Задержитесь в этом положении, затем плавно вернитесь в исходное. Можно добавить раскачивание на животе — это сделает движение динамичнее.

- «Чайка». Сядьте в позу прямого угла: разведите ноги как можно шире, вытяните носки. Руки разведите в стороны параллельно полу. Наклоняйтесь вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног. Колени не сгибайте. Старайтесь лечь на пол грудью, руки держите прямыми. Задержитесь в наклоне, затем вернитесь в исходное положение.

- «Рыбка». Лягте на живот, руки вдоль туловища ладонями вниз. Вытяните ноги и напрягите мышцы ягодиц. На выдохе оторвите от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне. Вернитесь в исходное положение.

- «Звёздочка». Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. Вытяните руки в стороны ладонями вниз - сделайте вдох. Опустите руки, расслабьтесь - выдох.

- «Солнышко». Ноги на ширине плеч, одна стопа развёрнута наружу. Руки в стороны. На выдохе наклоняйтесь в сторону развёрнутой стопы, пока противоположная рука не коснётся пола. Противоположную руку вытяните вверх.

- «Цветок». Сидя на полу, одну ногу (правую) вытяните вперёд, а левую согните и отведите колено в сторону. Медленно поднимите руки вверх, вытягивая позвоночник. Затем наклонитесь к прямой ноге, коснитесь лбом колена и потянитесь руками к пальцам ног. Выпрямившись, снова вытяните позвоночник вверх и потянитесь.

- «Бабочка». Сядьте по-турецки (колени разведены в стороны). Обхватите стопы руками, сохраняя спину прямой. Постарайтесь как можно ниже опустить колени и задержаться в этом положении.

Промежуточная (полугодовая) аттестация (1 час)

Практика (2 ч.): Контрольное занятие.

Воспитательное мероприятие №2 (1 час)

3. Раздел «Освоение танцев – образов» (22ч)

3.1. Тема Пространство и мы (12 часов)

Теория (1 ч.): Понятие пространства. Пространство в кабинете.

Практика (11 ч.): Знакомство с понятием «точка зала». Работа с точками зала через музыкально-танцевальные игры и танцевальные разминки.

3.2. Тема Музыкальные игры (13 часов)

Теория (1 ч.): Характер движений, манера исполнения.

Практика (12 ч.): Движения в характере музыки, умение ловить её настроение и передавать его телом («полетать как бабочка», «попрыгать как зайчик», «поиграть с ленточками, как кошка с клубком»).

Движения, которые помогут раскрыть образ с музыкой, используя мимику и жесты для передачи характера («Снежинка», «Осенний лист», «Бабочки», «Заводные игрушки»).

Комбинирование освоенных элементов (шаги, подскоки, плавные движения рук, простейшие перестроения) в более связную, ритмичную и выразительную композицию.

Импровизация.

Итоговая аттестация (2 часа)

Практика (2 ч.): Открытое занятие.

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:

- умеет осознанно управлять своим телом;
- применяет на практике навык движения в ритме и темпе музыки, передавать в пластике её характер, настроение, темп;
- знаком с базовыми элементами (простейшими танцевальными движениями, пластическими этюдами, элементами игрового стретчинга);
- демонстрирует музыкальный кругозор.

Метапредметные результаты:

- заложены основы развития познавательных процессов (восприятие, внимание, память, образно-логическое мышление, пространственное воображение);
- заложены основы развития сенсорно - перцептивной сферы;
- заложены основы коммуникативных навыков.

Личностные результаты:

- сформирован интерес к занятиям ритмопластикой;
- воспитана воля и трудолюбие.

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения аттестации
1.	2026-2027	01.09.2026	31.05.2027	36	72	144	2 академических часа 2 раза в неделю	Промежуточная (полугодовая) аттестация в сроки 01-21.12.2026

2.					36	72	2 академиче- ских часа 1 раз в неделю	Итоговая аттестация в сроки 27.04.-17.05.2027
----	--	--	--	--	----	----	---	---

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 раздевалка;
- перечень оборудования зала для хореографии: зеркала.
- перечень технических средств обучения: компьютер, музыкальный центр;
- перечень технических средств: мягкие коврики для каждого обучающегося, гимнастические кубики; резинка гимнастическая для растяжки, мячи, платочки, обручи;
- требования к специальной одежде обучающихся: гимнастический купальник, колготки, юбка, танцевальные балетки.

Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото-, интернет-источники, цифровые, учебные и другие информационные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы:

- методические рекомендации для занятий с детьми 4-6 лет «РИТМОПЛАСТИКА»: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-dlya-zanyatij-s-detmi-4-6-let-ritmoplastika-6287700.html>
- картотека игр и упражнений по ритмопластике: <https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2023/02/26/kartoteka-igr-i-uprazhneniy-po-ritmoplastike>
- видео уроки по ритмопластике https://yandex.ru/video/search?text=видеоуроки+по+ритмопластике+для+4-6+лет&path=yandex_search&from_type=carousel

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.

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: открытое занятие.

Фонд оценочных материалов расположен в конце программы.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При реализации программы используются следующие **методы обучения**:

- словесные (устное изложение, беседа, объяснение, диалог);
- наглядные (показ движений, демонстрация наглядных пособий, музыкальное сопровождение, наблюдение, самонаблюдение);
- практические (упражнения, игры, мастер-классы, работа по образцу, импровизация).

При реализации программы используются следующие **методы воспитания**: упражнения, убеждения, поощрения, внушение.

Программа предусматривает такие **формы организации образовательного процесса**, как групповая.

Занятия проводятся в форме: игра, практикум, мастер - класс.

В процессе работы используются следующие **педагогические технологии**: технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебным планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов:

- звуковой (фонограммы детских музыкальных произведений, необходимых для тех или иных упражнений);
- смешанный (видеоматериалы о выполнении упражнений по ритмике, партерной гимнастике);
- тематические подборки материалов, текстов песен, стихов, сценариев, игр.

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 измеряемые критерии.

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

Таблица критериев сформированности

**предметных, метапредметных, личностных результатов
для промежуточной и итоговой аттестаций**

Результаты	Критерии	Уровни
Предметный результат: - умеет осознанно управлять своим телом	1. Способность правильно выполнять движения, контролировать их силу, амплитуду и выразительность	Высокий уровень: Самостоятельно и правильно передаёт в движении разные образы и эмоции, творчески интерпретирует музыкальное произведение
		Средний уровень: Только при наличии образца передаёт в движении разные образы и эмоции в музыке
		Низкий уровень: Делает несимметричные или скованные движения, трудно произвольно напрягать и расслаблять мышцы. Возникают сложности с координацией
- применяет на практике навык движения в ритме и темпе музыки, передавать в пластике её характер, настроение, темп	1. Способность глубоко чувствовать музыку и воплощать это в телесных, пластических действиях	Высокий уровень: Реагирует на ритмическую структуру - акценты, пульсацию мелодии, синкопы. Подстраивает скорость движений под скорость музыки. В движениях передаёт характер и настроение музыки
		Средний уровень: Понимает связь между музыкой и движением, но только с подсказками педагога переводит это понимание в реальные действия
		Низкий уровень: Не чувствует связь средств

		выразительности с движением
- знаком с базовыми элементами (простейшими танцевальными движениями, пластическими этюдами, элементами игрового стретчинга)	1. Способность пользоваться базовым набором специальных названий, которые используются в ритмопластике для обозначения движений, позиций, элементов и понятий	Высокий уровень: Самостоятельно точно и кратко называет движения и осознаёт понятия
		Средний уровень: Понимает технические термины (названия движений, поз, ритмических и стилевых особенностей) и знает позиции (ног, рук, корпуса, головы), но не использует в речи
		Низкий уровень: Не знает и не использует в речи хореографическую терминологию
- демонстрирует музыкальный кругозор	1. Способность различать жанры (марш, песня, танец), динамические оттенки (громко, тихо, умеренно)	Высокий уровень:
		Средний уровень:
		Низкий уровень:
Метапредметный результат: - заложены основы развития познавательных процессов (восприятие, внимание, память, образно-логическое мышление, пространственное воображение)	1. Сформированность психических процессов, которые обеспечивают познание окружающего мира, самого себя и других людей	Высокий уровень: Умеет анализировать, сравнивать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи. Проявляет познавательную и творческую активность.
		Средний уровень: Сложно долго концентрироваться на задаче, легко отвлекается. Затруднено произвольное запоминание. Сложности с построением сложных предложений.
		Низкий уровень:

		Восприятие фрагментарное. Внимание неустойчивое. Память выборочная. Возникают трудности с анализом, сравнением, обобщением, построением логических цепочек и выводов. Скудный словарный запас.
- заложены основы развития сенсорно - перцептивной сферы	1. Способность тонко чувствовать, анализировать и интерпретировать сигналы из окружающего мира (звуки, пространство, собственное тело) и связывать их с движениями	Высокий уровень: Может выполнять движения чётко, контролируя положение тела, работу мышц, амплитуду. Запоминает последовательность движений, удерживает в голове несколько задач одновременно. Умеет передавать настроение музыки через пластику, точно попадать в ритм, чувствовать метр. Уверенно перемещается в пространстве, работает с пространственными рисунками танца.
		Средний уровень: Хорошо копирует показ педагога, но когда нужно сразу повторить движение телом, возникает сбой.
		Низкий уровень: Механически повторяет движения, но не чувствует темп, акценты, настроение музыки. Быстрая утомляемость и потеря концентрации
- заложены основы коммуникативных	1. Способность понятно передавать информацию,	Высокий уровень: Умеет вступать в диалог,

навыков	правильно понимать собеседника и выстраивать комфортные отношения	ориентироваться в ситуациях общения, использовать вербальные и невербальные средства, согласовывать действия с партнёрами, проявлять эмпатию и решать конфликты Средний уровень: Слабо развиты или нарушены навыки взаимодействия с окружающими Низкий уровень: Избегание общения, неумение формулировать мысли для диалога, неадекватные реакции в обыденных ситуациях.
Личностный результат: - сформирован интерес к танцевальному искусству	1. Внутреннее устойчивое, осознанное желание заниматься танцами	Высокий уровень: С удовольствием ходит на занятия, ищет возможности тренироваться дополнительно, даже если это требует времени и усилий. Стремится узнавать новое. Появляется желание импровизировать, создавать собственные танцевальные комбинации или образы. Средний уровень: Любит смотреть танцевальные выступления, но не испытывает потребность учиться самому, экспериментировать с движениями Низкий уровень: Танец не вызывает ярких чувств, ассоциаций, желания самому что-то

		выразить через движение
- воспитана воля и трудолюбие	1. Способность к целенаправленной деятельности, преодолению трудностей и ответственному отношению к труду	Высокий уровень: Систематически занимается, даже когда нет сильного интереса к изучаемому, проявляет регулярность усилий.
		Средний уровень: Требуется внешний контроль (проговаривание) за последовательностью работы.
		Низкий уровень: Испытывает сложности в преодолении внутреннего сопротивления к деятельности. Не испытывает радость от работы.

11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, рекомендуемая педагогам (коллегам) для освоения данного вида деятельности:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
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 для успешного освоения данной образовательной программы:

1. Авилова С.А., Калинина Т.В. " Игровые и рифмованные формы физических упражнений " – Волгоград: Учитель, 2008.-111с.
2. 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.

Литература, рекомендуемая для родителей обучающихся в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и воспитании ребенка:

1. А. А. Нечитайлова, Н. С. Полунина, М. А. Архипова «Фитнес для дошкольников» (СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017).
2. Я. Бердыхова «Мама, папа, занимайтесь со мной» Москва «Физкультура и спорт» 1985.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Задания разработаны в соответствии с учебным планом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмопластика» 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):

Структура занятия

Обычно занятие строится по классической схеме, но с акцентом на игровые формы, ведь для дошкольников это естественно.

1. Вводная часть (разминка). Под лёгкую, весёлую музыку дети входят в зал, выполняют простые задания: потягивания («поздоровались с солнышком»), лёгкие прыжки («завели мотор»), повороты («помахали друзьям»). Это помогает создать эмоциональный настрой и подготовить организм к нагрузке.

2. Основная часть (проверка и закрепление). Здесь и идёт основная проверка. Ниже описаны несколько блоков, которые помогут оценить разные навыки:

- **Упражнение «Ритмический рисунок».**

Педагог задаёт простой ритмический рисунок (например, «тук-тук» - хлопок, «бум-бум» - притоп, «ту-ту» - марacas), дети повторяют. Можно усложнять: чередовать хлопки, притопы, постукивания.

- **Имитационные этюды.**

Детям предлагают музыкальные отрывки с разным характером (весёлый марш, нежная колыбельная, тревожная музыка). Задача —передать настроение в движениях: «как маршируют солдатики», «как кружатся осенние листья», «как котёнок играет».

- **Пространственные задания.**

Например, по хлопку педагога дети должны быстро перестроиться (в круг, врассыпную, в цепочку).

- **Игры на взаимодействие.**

Можно включить танец в парах («Привет, друг!»), где ребята учатся действовать синхронно, чувствовать партнёра.

3. Заключительная часть. Дыхательные упражнения («Подуй на одуванчик») или спокойные игры помогают плавно снизить нагрузку, расслабиться.

2. апрель - май – итоговый контроль.

Форма демонстрации: открытое занятие.

Форма фиксации: ведомость по аттестации.

Описание задания для контроля (описание содержания соревновательных заданий):

Структура занятия:

1. Разминка (5 минут):

Лёгкие разминочные упражнения для разогрева тела.

Простые танцевальные движения под ритмичную музыку.

2. Основная часть (15 минут):

- **Ритмические упражнения:** Дети учатся чувствовать ритм через хлопки, прыжки и шаги.

- **Пластические этюды:** Игры на развитие пластики и выразительности движений.

- **Музыкальные игры:** Взаимодействие детей в группах, выполнение движений под разные музыкальные стили.

3. Творческая часть (5 минут):

Создание мини-импровизации: дети придумывают свои движения и объединяются в небольшие группы для их исполнения.

4. Рефлексия (5 минут):

Обсуждение с детьми их впечатлений и ощущений от занятия.