Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Байкаловский детско-юношеский центр «Созвездие»

Принята на заседании
Педагогического совета
от 31.08.2026 г.
Протокол № 1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Рагозина Юлия Александровна
Директор МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие»
Сертификат действителен с 10.02.2025 по 09.02.2028

Утверждаю: директор
МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ
«Созвездие» Ю.А.Рагозина
приказ от 31.08.2026 г. № 68-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Ритмика»

Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Сединкина Ольга Геннадьевна
педагог дополнительного образования.

с. Байкалово, 2026 год

Основные характеристики
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» направлена на изучение музыкального восприятия, способность овладеть хореографическими навыками; даёт возможность приобщить к богатству танцевального и музыкального искусства детей с разными физическими данными.

Ритмика включает различные виды физически активной деятельности: ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкально-ритмические задания. Упражнения способствуют развитию музыкальности, формированию музыкального восприятия; дают представление о выразительных средствах музыки; развивают чувство ритма; умение ориентироваться в жанрах танцевальной музыки, определять её характер; умение согласовывать музыку с движением.

Направленность программы: художественная.

Актуальностью данной программы являются современные требования к дополнительному образованию, направленные на развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству. Обучение по данной программе позволяет формировать общекультурное развитие детей, удовлетворять естественную потребность в общении и движении, способствует всестороннему развитию и реализации творческого потенциала личности. Воспитание потребности духовного обогащения ребенка, способности взаимодействовать со сверстниками, умение развивать в себе необходимые качества личности – все это и делает программу актуальной на сегодняшний день.

Перед педагогом-хореографом, реализующим программу, стоят важные задачи: привить детям любовь к танцу, открыть у обучающихся музыкально-двигательные и художественно-творческие способности, танцевальную выразительность и эмоциональность, выносливость и координацию, а также формировать навыки коллективного общения и раскрытие индивидуальности.

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629).

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 196 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» построена по традиционной модели. Содержание тем на втором году обучения носит более конкретный, углублённый характер. Уровень программы – стартовый.

Адресат программы: дети, объединенные в группы с учётом возраста 7 - 9 лет. На обучение по программе принимаются дети по желанию, без предварительного отбора. Набор несовершеннолетних обучающихся производится по заявлению родителя или законного представителя. Принцип набора в объединение свободный. Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний. Педагог организует деятельность с учетом особых индивидуальных способностей и потребностей детей.

Возрастные особенности детей младшего школьного возраста (7 – 9 лет) характеризуются как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-

сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы. Характерной особенностью данного возраста является так же развитие познавательных и мыслительных психических процессов: внимания, мышления, воображения, памяти, речи. Ребенок сознательно направляет и удерживает внимание на определенных предметах и объектах. Память начинает играть ведущую роль в организации психических процессов. Развитию творческого воображения способствуют различные игры, неожиданные ассоциации, яркость и конкретность представляемых образов и впечатлений. Число обучающихся, одновременно находящихся в группе – от 10 до 25 человек.

Режим занятий:

- учебные занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (академический час составляет 40 минут);
- количество учебных часов в неделю – 1 час;
- количество учебных часов в год – 36 часов.

Срок освоения программы: 2 года.

Объём общеразвивающей программы на весь период обучения – 72 часа.

Формы обучения: очная.

При обучении применяются различные **виды занятий** — беседы, практические занятия с использованием групповых, индивидуальных, фронтальных форм обучения, беседы, открытые занятия, игровые тренинги и т.д. Для закрепления изучаемого материала проводятся практические занятия.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы - формирование навыков исполнения танцевальных движений, посредством обучения основным хореографическим элементам и понятиям.

Задачи программы 1 года обучения:

Обучающие:

- знакомить с правилами здорового образа жизни;
- знакомить с понятиями: характер музыки, темп, ритм.

Развивающие:

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность;
- развивать навыки ориентирования в пространстве;
- развивать координацию движений и пластики, навыки владения своим телом;

• развивать опорно-двигательный аппарат.

Воспитательные:

• формировать коммуникативные навыки;

• воспитывать трудолюбие;

• воспитывать стремление к двигательной активности;

• воспитывать ответственность, упорство, силу воли;

• воспитывать морально-волевые качества;

• формировать инициативную, целеустремленную личность.

Задачи программы 2 года обучения:

Обучающие:

• Научить детей музыкально и грамотно исполнять движения, работать в паре, в коллективе, соблюдая рисунки игр и танцев;

• расширить объем знаний в области хореографического искусства.

Развивающие:

• развивать восприятие, внимания, волю, память, мышление.

• развивать физические качества ребенка, совершенствовать их средствами игр, танцев;

• раскрыть в учащихся творческие способности, развивая эмоциональные сферы, т.е. самовыражение в играх, танцах; артистические способности; умение передать зрителю настроение.

Воспитательные:

• воспитать качество личности, востребованной в современном обществе: трудолюбие, коммуникабельность, уважение к себе и окружающим людям;

• воспитывать умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Содержание программы

Учебный план
1 год обучения

Наименование темы		Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	0	1	-
2.	Ритмический танец	2	14	16	Наблюдение
3.	Партерная гимнастика	1	5	6	-
4.	Моторика	1	5	6	-
5.	Музыкально-подвижные игры	0	6	6	-
6.	Итоговое занятие	0	1	1	Выступление наблюдение
	Итого	5	31	36	

Содержание

1.Вводное занятие

Теория: знакомство с учащимися. Выявление интересов ребят, уровня их знаний, возможностей. Введение в курс обучение по программе, ознакомление с планом работы на весь год обучения. Объяснение правил поведения и внутреннего распорядка учреждения. Инструктаж по ТБ и ПДД.

Практика: занятие «Музыкальное приключение».

2.Ритмический танец

Теория: изучение и постановка ритмических танцев. Методика исполнения движений. Элементы музыкальной грамотности. Определение характера музыки и передача через движение. Воспроизведение по хлопкам и шагам ритмического рисунка.

Практика: координация движений, спортивные упражнения. Совершенствование опорно-двигательного аппарата. Упражнения на равновесие. Упражнение на растяжку мышц и связок бедра.

3.Партерная гимнастика

Теория: понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики. Правила выполнения движений. Игропластика.

Практика: танцевальные этюды, игры, танцы. Игровой стретчинг.

4. Моторика

Практика: Пальчиковая гимнастика, игровой массаж, потешки, физкультминутки. Пластика животных и растений. Графические упражнения. Творческие импровизации.

5. Музыкально-подвижные игры

Практика: музыкальные игры, подвижные игры, игры – путешествия, танцевальные игры.

6. Итоговое занятие

Практика: сценическая подготовка. Итоговое выступление. Открытое занятие для родителей.

Учебный план
2 год обучения

Наименование темы		Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Собеседование
2.	Партерная гимнастика	1	5	6	Зачётные задания, наблюдение
3.	Ритмика. Музыка и движение	2	8	10	Зачётные задания, наблюдение, выступление
4.	Ритмический танец	2	10	12	Наблюдение, творческие задания
5.	Музыкально-подвижные фольклорные игры	1	4	5	-
6	Итоговое занятие	0	1	1	Выступление
	Итого	7	29	36	

Содержание
2-й год обучения

1.Вводное занятие.

Теория: ознакомление с планом работы на весь год обучения. Объяснение правил поведения и внутреннего распорядка учреждения. Инструктаж по ТБ и ПДД.

Практика: повторение материала 1-го года обучения. Собеседование.

2. Партерная гимнастика.

Теория: правила выполнения упражнений партерной гимнастики. Техника выполнения акробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: упражнения на сокращение и расслабление мышц, на развитие силы мышц, эластичности связок и суставов, на гибкость и пластичность. Разучивание комбинаций на основе упражнений.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка». Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон».

Повороты и наклоны туловища: «маятник», морская звезда», лисичка», «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты». Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

-Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».

-Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

-Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

-Акробатические упражнения: «Самолет», «Колечко», «Корзинка», «Ласточка с колена», «Мостик из положения лежа», «Березка», «Улитка» (полушпагат), «Стрелочка», «Стойка на руках» (у стены), шпагат «Веревочка».

-Упражнения на разное состояние тела: плотность, текучесть, воздушность. Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме «Лесные жители», «Мы едем, едем, едем.»

-Выполнение пальчиковой гимнастики: «Мы делили апельсин», «Этот пальчик…», «Пять утят» и др.

3. Ритмика. Музыка и движение.

Теория: Что такое музыкальная речь. Ритмика. Роль музыки в хореографии. Движение. Упражнения в движении.

Практика: Разучивание ритмических упражнений. Упражнения в движении. Составление ритмичных композиций.

-Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши: на счет 1,2 (на счет 1 с двумя хлопками); на счет 1,3 (на счет 3 с двумя хлопками); на счет 2,4 (на счет 2 с двумя хлопками).
-Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.
-Выполнение движений на нечетный счет, на четный пауза.
-Выполнение движений на четный счет, на нечетный пауза.
-Упражнения с движениями рук в процессе ритмической ходьбы.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Предметные:
1 год обучения
• обучающиеся знакомы с правилами здорового образа жизни; с понятиями: характер музыки, темп, ритм.
• выразительно двигаются под музыку;
• реагируют на музыкальное вступление; слышат ритмический рисунок мелодии;
• правильно исполняют ритмические комбинации; движения в парах, в группах.
2 год обучения
• углубили знания по правилам здорового образа жизни; расширили понятия: музыка, темп, ритм.
• двигаются и исполняют различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки; основные элементы упражнений; элементы партерной гимнастики;
• ориентируются в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.
Личностные:
1 год обучения
• развиты навыки ориентирования в пространстве; координации движений и пластики, навыки владения своим телом;
• реагируют на начало музыки и её окончание, ритмично ходят под музыку, легко бегают, хлопают ладошами, притопывают ногами, вращают кистями рук, кружатся вокруг себя, прыгают на двух ногах, владеют простейшими навыками игры с мячом;
2 год обучения
• развито чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности;
• происходит развитие опорно-двигательного аппарата;

• сформирован навык ориентировки в пространстве, владения своим телом; совершенствуется координация движений и пластики, танцевальный шаг.

Метапредметные:

1 год обучения

• сформированы коммуникативные навыки;

• сформированы стремление к двигательной активности, инициатива;

• воспитание ответственности, упорства, силы воли;

• воспитание моральных и волевых качеств;

• воспитание коллективизма.

2 год обучения

• усовершенствованы навыки коммуникативной культуры;

• сформировано стремление к получению качественного законченного результата;

• понимание ценности взаимовыручки, поддержания доброжелательной обстановки в коллективе.

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля / промежуточной аттестации
Личностные результаты	Знание о здоровом образе жизни, умение держать осанку, красиво передвигаться, умение приготовить костюм для выступления, выразительно двигаться под музыку; реагировать на музыкальное вступление; слышать ритмический рисунок мелодии.	Положительный настрой и позитивное восприятие музыкальной, танцевальной среды, внешний вид.	Наблюдение, творческие задания выступление.
Метапредметные результаты	Понимание, что такое танец, добросовестное изучение элементов танца, умение работать самостоятельно и помогать друг другу при выполнении и изучении сложных движений	Способность к приобретению знаний; способность анализа своей деятельности; умение работать в коллективе, паре; умение предлагать	Наблюдение, зачетные и творческие задания, выступление.

Предметные результаты	Знание терминологии и правила исполнения движений. Комплекс партерной гимнастики. Сценический бег, галоп, подбивной шаг, подскоки. Танцевальные комбинации. Правила исполнения движений в паре. Правила исполнения танцевальных элементов. Динамические оттенки в музыке.	Умение самостоятельно выполнять комплекс партерной гимнастики. Сценический бег, галоп, подбивной шаг, подскоки. Исполнение танцевальных комбинаций. начало и конец музыкального вступления; названия танцевальных элементов и движений; выполнять простейшие ритмические рисунки; Упражнения на ориентировку в пространстве на основе круговых и линейных рисунков; Исполнение движения в парах, в группах.	Выступление.

Организационно-педагогические условия
Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	36
3	Количество часов в неделю	1
4	Количество часов	36
5	Количество недель в I полугодии	17
6	Количество недель во II полугодии	19
7	Начало занятий	2 сентября
8	Выходные дни	1-8 января
9	Окончание учебного года	31 мая

Условия реализации программы

Методическое, материально-техническое обеспечение программы

Ведущими методами обучения детей являются:

- наглядный показ формируемых навыков,
- объяснение методики исполнения движений,
- тренировочные танцевальные, спортивные упражнения,
- развивающие этюды,
- танцевальные комбинации,
- работа с видеоматериалом.

Формами обучения являются:

- групповые, фронтальные, индивидуальные занятия,
- игровые тренинги,
- беседы,
- открытые занятия,

Дидактические материалы:

- видеоматериалы;
- музыкальные носители с классической, народной, бальной и современной музыкой.

Материально-техническое обеспечение:

- аудио, видео аппаратура;
- обручи, коврики для занятий, скакалки, канат, мячи, гимнастические палки.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, отвечающий квалификационным характеристикам и требованиям профессионального стандарта.

Принципы реализации программы:

Программа построена в соответствии с основными дидактическими принципами:

- принцип последовательности: определенная последовательность усложнения учебного материала на основе ранее полученных знаний;
- принцип научности: подбор теоретического и практического материала на основе изучения педагогики, психологии, эстетики;
- принцип систематичности;
- принцип индивидуализации личностно-ориентированного развития: учет индивидуальности ребенка, его темперамента, интересов, запросов и способностей;
- принцип доступности;
- принцип триединства цели обучения;

- принцип наглядности: объяснение всех приемов выразительным показом педагога или при использовании видеоматериалов.

Формы аттестации/контроля

Наблюдение, зачетные и творческие задания выступление.

Критерии выставления оценки за выполнение итогового экзамена

Минимальный уровень (1 — 4 балла) — обучающейся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Не может исполнить основные элементы и ритмические комбинации, плохо ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.

Средний уровень (5 — 8 баллов) — обучающейся овладел не менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Правильно исполняет основные элементы и ритмические комбинации, но иногда требуется помощь педагога, выразительно двигается под музыку, ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.

Максимальный уровень (9 — 10 баллов) — обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Правильно исполняет основные элементы и ритмические комбинации, выразительно двигается под музыку, ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков. Исполняет движения в парах, в группах.

Итоговая аттестации

Теоретическая часть:

• Комплекс партерной гимнастики.
• Сценический бег, галоп, подбивной шаг, подскоки.
• Танцевальные комбинации.
• Правила исполнения движений в паре.
• Правила исполнения танцевальных элементов.
• Динамические оттенки в музыке.

Практическая часть:

• Самостоятельное выполнение комплекса партерной гимнастики.
• Сценический бег, галоп, подбивной шаг, подскоки.

• Исполнение танцевальных комбинаций:
    • начало и конец музыкального вступления;
    • названия танцевальных элементов и движений;
    • выполнять простейшие ритмические рисунки.
• Упражнения на ориентирование в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.
• Исполнение движения в парах, в группах.

Список литературы

Литература для педагога

1. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать – М., 2003
2. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В., Лика Никос Танцуют все – Ростов-на-Дону, 2007
3. Букина С.И. Музыка и движение – М., 1984
4. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных – М., 2003
5. Буренина А. Ритмическая мозаика. - СПб., 2000. 12.Горшкова Е. От жеста к танцу. - М.: Гном и Д, 2004. 13.Э.Жак Далькроз. Ритм. -М.-Классика –XXI, 2006.
6. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?» изд. Сфера; Москва; 2003г.
7. Захаров Ф. Сочинение танца – М., 1989
8. Играем с начала: Гимнастика, ритмика, танец. - М., 2007.Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей – М., 2000
9. Конорова Е. Ритмика – М., 1997
10. Коротков И.М. Подвижные игры детей – М., 1987
11. Кронова. Е.В. Методическое пособие по ритмике.- М.,1998г.

Литература для родителей и учащихся

12. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М.- 1997г.

Интернет-источники

8. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/rabochaia_proghramma_ritmika
10. https://ped-kopilka.ru/blogs/marina-genadevna-petrova/zanjatija-pohoreografi.html
11. https://infourok.ru/rabochaya-programma-veselaya-ritmika-dlya-detey-let-3158159.html

Литература для обучающихся (родителей)

1. Браиловская Л. «Самоучитель бальных танцев»- изд. «Феникс», 2005г.
2. Ваганова А. Основы классического танца. – СПб.: Лань, 2001.
3. Шарова, Н.И. Детский та
нец. - СПб: Лань: Планета музыки, 2011. - 64с.:ил