МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ВЕРХНЯЯ ПЫШМА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АЛЫЕ ПАРУСА»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «ДЮЦ «Алые паруса»
протокол № 7 от 28.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО «ДЮЦ «Алые паруса»
_____ Г.А. Мосиенко
приказ № 33 от 28.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Ритмик»

для детей 5 – 7 лет
срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:
Глебова Алена Дмитриевна,
педагог дополнительного
образования

г. Верхняя Пышма, 2026

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

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

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

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

Устав МАУ ДО «ДЮЦ «Алые паруса», утвержден постановлением администрации городского округа Верхняя Пышма от 14.12.2020 № 1032;

Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Алые паруса», утверждено приказом директора от 30.08.2019 № 43;

Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Алые паруса», утверждено приказом директора от 16.12.2019 № 71.

Направленность программы – художественная.

Танец - один из самых популярных и привлекательных жанров искусства и в этом трудно переоценить его педагогическую ценность.

Разнообразие занятий позволяют детям окунуться в атмосферу творчества, развить творческую активность, внутреннюю свободу, преодолеть инерцию, научиться моделировать жизненные ситуации, свое поведение в них. Обучающиеся получают богатый опыт совместной деятельности, решения возникающих проблем в общении, учатся познавать себя и окружающий мир.

Дополнительная общеразвивающая программа по хореографии «Ритмик» позволяет решать задачи, направленные на гармоничное физическое развитие, формирование и развитие знаний и навыков в области хореографической деятельности, развитие исполнительских навыков.

Актуальность программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории обучающихся. Эта объективная заинтересованность в определенных образовательных услугах субъективно выражена в обращенных к системе образования интересов и ожиданиях в отношении детского танца. Детский танец благотворно влияет на различные психические процессы, способствует становлению личности ребенка и развитию его творческого потенциала. Танцующий ребенок всегда отличается от своих сверстников хорошей осанкой, координацией и умением держать равновесие.

Общеразвивающая программа «Ритмик» способствует разрешению этих вопросов, чем обусловлена ее актуальность.

Отличительные особенности программы. Данная программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у обучающихся танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Занятия проходят в игровой форме, что соответствует психологическим и физиологическим особенностям детей данного возраста. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость. Общеразвивающая программа дополнительного образования детей предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, дает возможность ввести детей 5-7 лет в мир хореографии, с помощью игровых технологий познакомить с некоторыми хореографическими жанрами, видами и стилями. Программа поможет дошкольникам творчески самовыражаться, и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации.

Адресат программы: возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 5-7 лет.

Дети дошкольного и младшего школьного возраста ощущают потребность в активном движении. На данном возрастном этапе еще представляется возможным скорректировать некоторые физические особенности (сутулость, слабый тонус мышц, плоскостопие и т.д.), являющиеся следствием недостаточной двигательной активности современного ребенка. Педагог учитывает особенности каждого обучающегося и обеспечивает индивидуальный подход к нему.

Обучение проводится в групповой форме, состав группы постоянный. Численность обучающихся от 12 до 20 человек в группе. Комплектование групп осуществляется с учетом возрастных, индивидуально-психологических и физиологических особенностей обучающихся. Группы комплектуются из всех желающих, без предварительного отбора, безотносительно к способностям ребенка, наличию или отсутствию у него каких-либо хореографических данных (большой подъем, шаг, прыжок, гибкость).

Режим занятий:

- 1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу;

- продолжительность одного академического часа – 30 минут;

Объем общеразвивающей программы:

Год обучения	Количество часов	
	в неделю	в год

1	2	72
	Итого по программе	72

Срок освоения: Программа «Ритмик» рассчитана на 1 год обучения.

Формы обучения:

- Групповая форма обучения – работа по группам;
- Фронтальное обучение – работа со всей группой над единой задачей;
- Индивидуальное обучение – самостоятельная деятельность.

Виды занятий:

- Практическое занятие;
- Открытое занятие;
- Концерт;
- Традиционное занятие;
- Комбинированное занятие;
- Репетиция.

Формы подведения результатов:

- Отчетный концерт;
- Участие в конкурсах, праздниках и фестивалях;
- Открытые занятия (2 раза в год).

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: формирование творческой личности через танцевальную деятельность.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам хореографии, ее пластически-образной природе;
- обучить практическим умениям и навыкам в различных видах музыкально-творческой, танцевальной и исполнительской деятельности;
- обучить основам партерной гимнастики.

Развивающие:

- развитие творческого мышления, воображения и фантазии;
- развитие двигательных качества и умений: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности;
- развитие навыков ориентировки в пространстве.

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание стремления к двигательной активности, здоровому образу жизни;
- воспитание ответственности, упорства, силы воли;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе.

1.3. Планируемые результаты обучения:

Метапредметные:

- укрепление и развитие мышечного аппарата;
- чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, выразительность движений;
- умение ориентироваться в пространстве (в хореографическом зале);
- развитие выворотности ног.

Личностные:

- формирование таких качеств личности как трудолюбие;
- формирование чувства товарищества, взаимопомощи, умение работать в коллективе;
- позитивное отношение к искусству танца, собственному здоровью.

Предметные:

Обучающиеся должны:

Знать:

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- определять начало и окончание музыкальной фразы;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- терминологию партерного экзерсиса.

Уметь:

- исполнять движения в соответствии с характером музыкального произведения;
- выполнять упражнения из хореографии;
- три основных позиции рук и ног.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела. Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Беседа
2.	Партерная гимнастика: танцевально-ритмическая	19	1	18	Наблюдение

	гимнастика и общеразвивающие упражнения				
3.	Ритмика: игроритмика, игропластика, акробатические упражнения	19	1	18	Наблюдение
4.	Музыкально-подвижные игры	10	1	9	Наблюдение
5.	Изучение танцевальных элементов детского танца	12	1	11	Наблюдение
6.	Изучение танцевального этюда «Полкис»	10	-	9	Наблюдение
7.	Итоговое занятие	1	-	1	Отчетный концерт
	Всего	**72**	**5**	**66**	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие

Беседа с детьми и родителями о программе. Режим работы. Требования к форме. Правила поведения на занятии, в зале и учреждении. Техника безопасности.

Тема 2. Партерная гимнастика: танцевально-ритмическая гимнастика и общеразвивающие упражнения

Теория: Рассказ и показ правильного выполнения движений.

Практика:

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела,
- работа стоп,
- растяжка мышц ног
- растяжка мышц позвоночника,
- развитие мышц живота,
- упражнения на гибкость,
- силовые упражнения для работы мышц спины.

Гимнастические упражнения:
«Складочка»- (ноги, подколенные мышцы);
«Бабочка»- (ноги, спина);
«Лягушка»- (ноги, позвоночник);
«Коробочка»- (живот, спина, ноги);
«Корзиночка»- (руки, ноги, спина);
«Мостик»- (руки, спина, ноги);
«Шпагаты: правый, левый, поперечный»- (ноги).

Тема 3. Ритмика: игроритмика, игропластика, акробатические упражнения

1.Упражнения для развития координации.

Теория: Рассказ и показ правильного выполнения упражнений.

Практика: Движения рук различной амплитуды пальцев (кисти), руки от локтя и всей руки: сгибания, вращения, махи.
Упражнения:
«Цапля»- (стоя на одной ноге);
«На цыпочках»- (поднимание и опускание на полупальцах, стопы вместе);
«Ласточка»- (стойка на одной ноге, вторая нога вытянута горизонтально полу);
«Ходьба по линии»;
«Ходьба на месте с закрытыми глазами».

2. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Теория: Рассказ и показ правильного выполнения.

Практика: Перестроение в круг из шеренги, цепочка, ориентировка в направлении движений вперед, направо, налево, в круг, из круга и обратно.
Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки: шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Строевые повороты на месте. Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно: из одного в два и обратно, продвижение по кругу (внутреннему и внешнему), по часовой и против часовой стрелки, «карусель», «звездочка», конверт. Танцевальные шаги.

Тема 4. Музыкально-подвижные игры

Теория: Рассказ и показ правильного выполнения.

Практика: «Море волнуется», «Птичий двор». «Медведи и медвежата», «Пингвины», «Гуси и гусеницы», «Слоны», «Бежим по горячему песку» (острый бег), «Зайцы», «Белки», «Лягушата», «Лошадки». Тренировка образного мышления: «Зоопарк», «Тугая резинка», «Под дождем», «Лесные жители», «Тряпичные куклы и деревянные», «Статуи».

Тема 5. Изучение танцевальных элементов детского танца

Практика:
1. «Пружинка» - стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина – прямая. Это движение можно выполнять из 6-й позиции ног (на «узкой дорожке»). В этом случае колени ног не разводятся.
2. Притоп - стоя на левой ноге, ритмично притопывать правой, чуть пружиня обеими.
3. «Три притопа» (исходное положение «узкая дорожка») - на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично. Притоп поочередно двумя ногами – техника та же, только на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» - левой (правой) ногой. Притоп в сочетании с «точкой» - пяткой, носком не опорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.
4. Самолетик - прямые руки открыты в стороны, наклоны корпуса вправо, влево.
5. Вертолетик – руки согнуты в локтях перед собой, кисти в кулочках, одновременно вращаются.
6. Прыжок ноги в стороны, вместе с хлопком над головой.

7. Прыжок накрест.
8. Прыжки поджатые.
9. Прыжки с прямыми ногами.
10. Выпады в стороны
11. Бег на месте
12. Подскоки
13. Бег с высоким подниманием колена

Тема 6. Изучение танцевального этюда

Теория: Изучение небольшого танцевального этюда на середине зала. Использование всех изученных танцевальных элементов под выбранную музыку с перестроением и использованием простых танцевальных рисунков.

Практика: Изучение танца «Полкис» - разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Полкис».

Тема 7. Итоговое занятие

Практика: Проведение отчетного концерта.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Период обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	72	2 занятия по 1 часу в неделю

2.2. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение программы:

- Зал с деревянным половым покрытием, не менее 25 кв.м.;
- Зеркала;
- Хореографические станки.

Приборы и оборудование:

- CD проигрыватель с USB

Информационное обеспечение:

- книги и журналы о хореографии;
- концертные выступления коллектива;
- интернет-источники.

Кадровое обеспечение

Руководитель коллектива должен иметь среднее или высшее хореографическое образование разбираться в сложных явлениях современного искусства, отличать прогрессивные тенденции от ошибочных, вредных. Должен уметь мыслить хореографическими образами.

Методические материалы

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	По способу организации занятия	- Учебные и методические пособия; - Материалы интернет-сайтов;	- словесные – устное объяснений элементов, беседа, диалог, опрос;	Групповое занятие

		- Иллюстрирующие материалы (видеоматериалы и фотографии).	- наглядные – показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом комбинаций; - практические – выполнение упражнений обучающимися.	
2	По уровню деятельности обучающихся	- Учебные и методические пособия; - Материалы интернет-сайтов; - Иллюстрирующие материалы (видеоматериалы и фотографии).	- объяснительно-иллюстративные – восприятие и усвоение информации; - репродуктивные – воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности.	Групповое занятие
3	По форме организации деятельности обучающихся	- Учебные и методические пособия; - Материалы интернет-сайтов; - Иллюстрирующие материалы (видеоматериалы и фотографии).	- фронтальные, индивидуально-фронтальные, индивидуальные; - коллективные, коллективно-групповые, групповые, в парах.	Групповое занятие

Используемые дидактические материалы:

– Учебные и методические пособия;
– Материалы интернет-сайтов;
– Иллюстрирующие материалы (видеоматериалы и фотографии).

При проведении занятия необходимо руководствоваться следующими принципами:

– нагрузку увеличивать постепенно;
– чередовать упражнения быстрые и медленные;
– темп исполнения упражнений должен быть медленным с последующим ускорением;
– важно следить за дыханием и самочувствием обучающихся.

Основные методы работы педагога на занятии – показ движений и объяснение методики исполнения с акцентом на наиболее важных моментах и основных понятиях. Методы показа и объяснения варьируются. При этом главная задача – активизировать мышление и творческие способности обучающихся в процессе напряженной физической работы по овладению танцевальными навыками.

Особое внимание следует уделять правильной постановке корпуса, рук, головы, овладению навыками координации движений, которые предполагают согласованность работы всех частей тела, развитию физических профессиональных данных обучающихся.

Движения, танцевальные связки, танцевальные вариации и композиции осваиваются постепенно: сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания, памяти, эластичности мышц ног т. д., затем – с ускорением. Новые элементы изучаются в чистом виде, затем комбинируются в различных сочетаниях.

На начальных этапах обучения различным танцевальным движениям отводится большая часть занятия, впоследствии время исполнения сокращается за счет ускорения темпа и соединения отдельных движений в комбинации.

Реализация программы подразумевает участие обучающихся в разнообразных концертах (учебных, отчетных, родительских собраниях-концертах), фестивалях и конкурсах. Подобные мероприятия способствуют приобщению детей и родителей к культурной форме проведения досугового времени, духовно сближают их и формируют новые интересы семьи. Конкурсы позволяют детям быстрее продвигаться в художественном и техническом развитии, становясь мощным средством мотивации к занятиям хореографией.

В целях повышения профессионального и творческого опыта рекомендуется посещение открытых уроков в других учебных заведениях, мастер-классов, творческих фестивалей, концертов профессиональных хореографических коллективов, спектаклей театров оперы и балета, творческих встреч с мастерами хореографического искусства.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы аттестации:

Для полноценной реализации программы используются виды контроля:

- входящий контроль (внешняя диагностика обучающихся, беседа, опрос);
- текущий контроль практических навыков осуществляется регулярно на каждом занятии (педагогическое наблюдение за деятельностью обучающихся);
- промежуточный контроль (творческая работа, игровые задания);
- итоговый контроль проводится в конце учебного года, где отслеживаются уровень освоения обучающего курса, динамика освоения практических навыков, техника танцевального исполнения.

Формы оценки качества знаний:

№	Раздел	Формы обучения	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	- занятие-путешествие, игра	- тестирование - входной контроль - викторина

			- анализ выполнения упражнений
2.	Партерная гимнастика: танцевально-ритмическая гимнастика и общеразвивающие упражнения	- групповая - индивидуально-групповая - занятие-фантазия - занятие-тренировка - исследовательская деятельность	- контроль исполнения упражнения - фронтальный опрос - творческие практические показы - свободный опрос - контроль за выполнением практического исполнения - анализ исполнения - контроль за выполнением упражнения - творческие практические показы - контроль за выполнением творческого задания - педагогическое наблюдение
3.	Ритмика: игроритмика, игропластика, акробатические упражнения	- групповая - индивидуально-групповая - занятие-спектакль - занятие-фантазия - занятие-путешествие - исследовательская деятельность	анализ творческой активности - контроль за успеваемостью - творческий отчет - практические показы - анализ проделанной работы - устный опрос - музыкальная викторина
4.	Музыкально-подвижные игры	- групповая - индивидуально-групповая - занятие-спектакль - занятие-фантазия - занятие-путешествие - исследовательская деятельность	- контроль за выполнением этюда - фронтальный опрос - контроль за исполнением игрового задания - свободный опрос - конкурс пластических этюдов - контроль за инсценировкой

			парных пластических этюдов - творческие практические показы - устный опрос - творческое задание - педагогическое наблюдение
5.	Изучение танцевальных элементов детского танца	- групповая - индивидуально-групповая - занятие-спектакль - занятие-тренировка - занятие-путешествие - исследовательская деятельность	-Анализ исполнения - педагогическое наблюдение за творческой деятельностью - музыкальная викторина - контрольное исполнение заданного репертуара - устный опрос - анализ творческого задания с использованием реквизита - контроль за выполнением упражнений, развивающих координацию
6.	Изучение танцевального этюда «Полкис»	- групповая - индивидуально-групповая - занятие тренировка - исследовательская деятельность	- педагогическое наблюдение за творческой деятельностью - контрольное исполнение заданного репертуара - контроль за выполнением упражнений, развивающих координацию движения
7.	Итоговое занятие	- занятие-концерт	- контрольное исполнение заданного репертуара - анализ занятия

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

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

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

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

Устав МАУ ДО «ДЮЦ «Алые паруса», утвержден постановлением администрации городского округа Верхняя Пышма от 14.12.2020 № 1032;

Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Алые паруса», утверждено приказом директора от 30.08.2019 № 43;

Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Алые паруса», утверждено приказом директора от 16.12.2019 № 71.

Литература, использованная при составлении программы

1. Барышникова.Т Азбука хореографии – СПБ, 1996 г.
2. Бриске И.Е Мир танца для детей (методическое пособие). – Челябинск 2005 г.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: программа по римической пластике для детей дощкольного и младшего школьного возраста. -СПБ.; ЛОИРО. 2000 г.
4. Гваттерини М. Учимся танцевать. Азбука балета. – М., 2001. – 239 с.
5. Захаров Р.В. Сочинение танца. – М.: Искусство. 1983 г.
6. Кулагина И.Ю. Колюцкий В.Н. Возрастная психология. – М: Творческий центр, 2001. – 460 с.
7. Фурилева Ж. Е. Сайкина Е.Г. С.А – ФИ - ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПБ: Детство-пресс. 2005г

Литература для обучающихся и родителей

1. Смирнова Е.О. Детская психология. - М: Изд. Владос, 2008. – 219 с.

2. Соколова Е.Н. Гимнастика с мамой. - СПБ: Детство-пресс. 2001. – 138 с.