

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»

РАССМОТREНО
На заседании педагогического
совета
МБУ ДО «ЦО «Перспектива»
Протокол от 05.06.2025 № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«ЦО «Перспектива»
_____ С.В. Антонюк
Приказ от 05.06.2025 № 52

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА»
Возраст обучающихся **5-8 лет**
Срок реализации - **2 года**
Направленность программы: **художественная**
Уровень программы: **ознакомительный**

Авторы-составители:
Шардакова Наталья Геннадьевна,
Кадикова Ирина Станиславовна,
педагоги дополнительного образования

г. Зеленогорск
2025 г.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцевальная ритмика» имеет **художественную направленность**. Организация подготовительных групп в хореографических коллективах является первой ступенью обучения и ставит своей целью приобщение детей к танцевальному искусству, раскрывая перед ними его многообразие и красоту, воспитывая эмоциональную отзывчивость и прививая основные навыки умения слышать музыку и передавать в движении ее образное содержание. Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно.

Новизна и актуальность

Занятие «Танцевальной ритмикой» должно способствовать общему физическому и эмоциональному развитию ребенка, его подготовке к дальнейшему обучению хореографии. Эстетическое воспитание должно осуществляться в едином комплексе со всеми другими задачами развития и обучения детей, среди которых общее физическое развитие, развитие специальных танцевальных данных, обучение технике исполнения танцевальных элементов, правильная постановка корпуса, развитие музыкальности и артистизма. Основными задачами педагога являются: усвоение основ правильной постановки корпуса (при этом нужно обращать внимание на природные недостатки сложения фигуры), общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата, развитие чувства ритма, умения отражать в движении характер музыки.

Отличительная особенность

Решение задач, выдвигаемых программой, требует внимательного отношения к психологическому воздействию на детей младшего возраста, к особенностям их психики и мышления. Обязательным элементом занятий является игра. Через игру дети находят новые средства самовыражения, обеспечивают мотивацию познания себя, своих сверстников, окружающего мира. Главное, чтобы обучающиеся ощутили удовольствие от творческого процесса, успешность и радость общения друг с другом.

Основополагающими принципами программы являются: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

Адресат программы

Программа «Танцевальная ритмика» рассчитана, прежде всего, для тех детей, которые прошли 3-х годичное обучение в Школе раннего развития «Малышок» по программе «Развитие творческих способностей дошкольников». Поэтому, в данных условиях программа «Танцевальная ритмика» — это механизм, который определяет заинтересованность обучающихся и их родителей к театральному творчеству на базе МБУ ДО «ЦО «Перспектива».

Набор осуществляется на добровольной основе через заявочную компанию в АИС «Навигатор дополнительного образования Красноярского края». Зачисление проходит на основании письменного заявления родителей

Срок реализации программы-2 года

Формы обучения и режим занятий. Форма занятий групповая. В группе - 10-15 человек. В соответствии с СанПиН продолжительность занятия – 2 уч. часа по 30 минут 1-2 раз в неделю, в соответствии с учебным планом.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: укрепление физического здоровья, воспитание общей культуры обучающихся через освоение первоначальных навыков танцевального искусства для углубленного занятия хореографией в дальнейшем.

Задачи:

Обучающие:

- знакомство с предметом начальная хореография;
- обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм.

Развивающие:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности;
- развитие навыков ориентировки в пространстве;
- развитие координации движений и пластики.

Воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков;
- воспитание трудолюбия, ответственности.

1.3 Учебный план

Первый год обучения

№ п\п	Название темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика
I	Танцевальные элементы			
1	На середине зала	24	2	22
2	По диагонали и линиям	20	2	18
II	Промежуточная аттестация: открытое занятие для родителей	2	--	2
III	Музыкально-ритмические упражнения	21	2	19
IV	Итоговая аттестация: открытое занятие для родителей	2	--	2
	Здоровьесберегающие технологии	3		3
	Итого:	72	6	66

Второй год обучения

№ п\п	Название темы (базовая часть)	Кол-во часов всего	Теория	Практика
I	Танцевальные элементы			
1	На середине зала	24	1	23
2	По диагонали и линиям	21	1	20
II	Промежуточная аттестация: открытое занятие для родителей	2	--	2
III	Музыкально-ритмические упражнения	21	1	20
IV	Итоговая аттестация: открытое занятие для родителей	2	--	2
	Здоровьесберегающие технологии	2		2
	Итого:	72	3	68

1.4 Содержание учебного плана программы

Первый год обучения

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

1. Поклон на месте (I позиция – наклон головы вниз).
2. Положение рук: на пояссе, за юбочку, положение allenge, aronde в подготовительном положении.
3. Постановка корпуса на середине зала.
4. Повороты и наклоны головы.

5. Позиции ног I, II (невыворотные), VI:

- короткое приседание по VI позиции («пружинка»);
- поднимание на полупальцы по VI позиции (releve);
- поднимание ноги, согнутой в колене вперед-вверх (IV позиция, стопа вытянута).

6. Прыжки в сочетании с хлопками, прыжки из VI позиции на II, прыжки по $\frac{1}{4}$ поворота в правую и левую сторону.

7. Повороты: вправо, влево, вокруг себя; на всей стопе, на полупальцах.

8. Пространственное построение: в линии, в колонку, в круг, умение двигаться по диагонали соблюдая интервал.

9. Изучение балетных шагов по диагонали на всей стопе с остановкой на опорной ноге, работающая нога находится в положении, вытянутом вперед.

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Прослушивание музыки, определение:

- характера (веселый, грустный);
- темпа (медленный, спокойный, быстрый);
- выделить сильную музыкальную долю хлопками, ударом стопы;
- игра «Хлопни-передай».

2. Танцевальные этюды (сочиняются педагогом).

3. Этюды, импровизации на образ: кошечка, птичка, кукла, солдатик, зайка, медведь, белочка, мышка, козленок (сочинение учащегося).

Второй год обучения

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

1. Поклон на месте (I позиция – наклон головы вниз).

2. Положение рук: на пояссе, за юбочку, положение allenge, aronde в подготовительном положении.

3. Постановка корпуса на середине зала.

4. Повороты и наклоны головы.

5. Позиции ног I, II (невыворотные), VI:

- короткое приседание по VI позиции («пружинка»);
- поднимание на полупальцы по VI позиции (releve);
- поднимание ноги, согнутой в колене вперед-вверх (IV позиция, стопа вытянута).

6. Прыжки в сочетании с хлопками, прыжки из VI позиции на II, прыжки по $\frac{1}{4}$ поворота в правую и левую сторону.

7. Повороты: вправо, влево, вокруг себя; на всей стопе, на полупальцах.

8. Пространственное построение: в линии, в колонку, в круг, умение двигаться по диагонали соблюдая интервал.

9. Изучение балетных шагов по диагонали на всей стопе с остановкой на опорной ноге, работающая нога находится в положении, вытянутом вперед.

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Прослушивание музыки, определение:

- характера (веселый, грустный);
- темпа (медленный, спокойный, быстрый);
- выделить сильную музыкальную долю хлопками, ударом стопы;
- игра «Хлопни-передай».

2. Танцевальные этюды (сочиняются педагогом).

3. Этюды, импровизации на образ: кошечка, птичка, кукла, солдатик, зайка, медведь, белочка, мышка, козленок (сочинение учащегося).

1.5 Планируемые результаты

- овладение музыкально-ритмической грамотой;
- освоение основ правильной постановки корпуса и позиций рук;
- укрепление костно-мышечного аппарата;
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие пространственного ориентирования.

Умения и навыки:

По окончании первого года обучения дети владеют музыкально-ритмической грамотой, умеют слушать музыку, ориентироваться в пространстве, эмоционально отзывчивы и раскрепощены.

Ожидаемый результат

В процессе обучения по программе «Танцевальная ритмика» обучающиеся укрепили костно-мышечный аппарат, развили чувство ритма и координацию. Систематическое выполнение танцевальных этюдов и музыкально-подвижных игр способствовало расширению творческого воображения и фантазии ребенка. Умения и навыки, полученные обучающимися, являются основой для дальнейшего обучения в хореографическом коллективе.

Метапредметные результаты

- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, способности конструктивно действовать даже в ситуациях успеха.
- Готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать различные точки зрения и право каждого иметь и излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
- Умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, общей цели и

путей её достижения, осмысливать собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные

- Положительное отношение к новому виду деятельности.
- Желание развивать собственную речь и внимание.
- Умение передавать и создавать собственные различные эмоции мимикой и движениями.
- Желание к саморазвитию: приобретению навыков актерского мастерства и навыков перевоплощения.

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 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 итоговой аттестации
1	1 год обучения				72	1 раз в неделю по 2 часа	Промежуточная аттестация декабрь 2024
2	2 год обучения	2.09.2024	31.05.2025	36		2 раза в неделю по 2 часа	Итоговая аттестация май 2025

2.2 Условия реализации программы

1. Кадровое обеспечение

Программу «Танцевальная ритмика» может реализовывать педагог с высшим педагогическим образованием, с хореографической подготовкой.

2. Материально-техническое оснащение

- хореографический класс с зеркалами;
- музыкальный инструмент - фортепиано;
- музыкальный центр;
- ноутбук, дисковые накопители, флэш-память.

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе реализации Программы используются следующие виды и формы контроля:

Входной контроль-диагностика по критериям с целью определить стартовый уровень исполнительских навыков;

Текущий контроль – осуществляется на занятиях всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся:

- педагогическое наблюдение;
- мониторинг достижения обучающимися планируемых результатов;
- участие в мероприятиях и концертных программах;

Промежуточный контроль-проводится по критериям раз полугодие для определения уровня освоения программы. Это исполнение вокальных номеров на мероприятиях разных уровней;

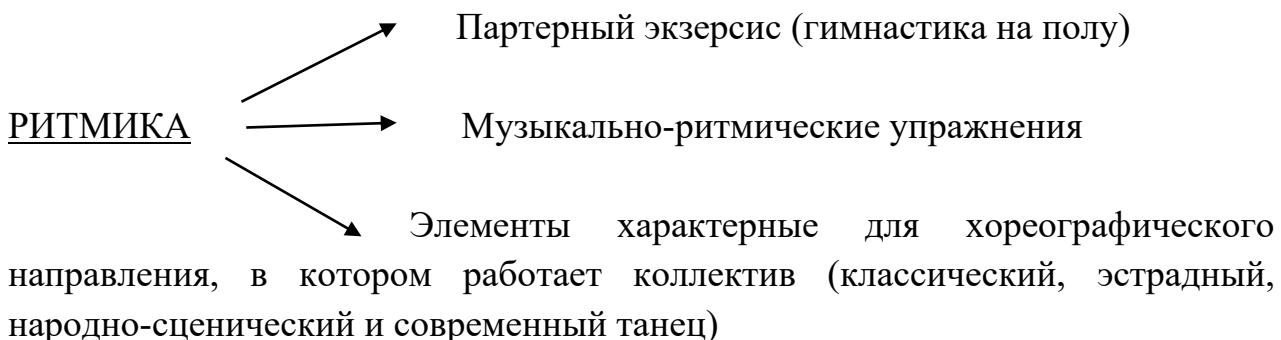
Итоговый контроль-проводится в конце года по итогам выполнения программы в форме *отчетного спектакля*.

Используются также формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- грамота, диплом;
- готовая работа;
- журнал посещаемости;
- портфолио;
- свидетельство (сертификат) и др.
- участие в концертных программах МБУ ДО «ЦО «Перспектива»

2.4 Методические материалы

Обучение состоит из трех основных разделов:



С учетом возрастных особенностей, обучающихся в процессе обучения, применяются:

Психофизиологические особенности	Формы обучения	Результат
превалирует игровая деятельность	музыкально-ритмические игры	формирование пространственной ориентации
образное мышление	этюды	развитие воображения
постоянная смена	танцевальные шаги	развитие координации,

деятельности		музыкального чтения	слуха,
--------------	--	------------------------	--------

Здоровьесберегающие мероприятия на занятиях ритмики.

В настоящее время здоровьесберегающие технологии являются одним из важнейших методов оздоровления подрастающего поколения, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни обучающихся. Большие физические и эмоциональные нагрузки, плотный учебный график, малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание – приводят к ослаблению детского организма, к нарушению опорно-двигательного аппарата и к серьёзным функциональным заболеваниям.

При использовании здоровьесберегающих технологий занятия хореографией способны восполнить здоровье детей, дать организму оптимальную физическую нагрузку, сформировать правильную осанку, восстанавливая положительный энергетический тонус, устранив умственные перегрузки, способствуя взаимопониманию в социальном общении, развивая интеллектуальные способности, обогащая нравственное здоровье и духовный мир, при этом обучая здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии воспитывают у детей бережное отношение к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии, пробуждения и роста желания следовать здоровому образу жизни. Проводится словесная и наглядная организационно-воспитательная работа с детьми, как во время занятий, так и во внеурочной деятельности, выбирая такие методы, которые способствуют активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.

В течении учебного года проводятся беседы о вредных и полезных привычках, о безопасности в сети и быту, упражнения на дыхание, пальчиковая гимнастика, подвижные музыкальные игры, партерная гимнастика.

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Открытие творческого сезона МАИС	октябрь
Участие в городских мероприятиях и праздниках, торжественных мероприятиях, посвященных календарю памятных и тематических дат РФ.	в течение года
Участие в благотворительных концертных программах и акциях	в течение года
Участие в Новогоднем празднике	декабрь
Участие в фестивале «Таланты без границ»	март-апрель
Показ спектакля для обучающихся ШРР «Малышок» и родителей	апрель-май

Взаимодействие педагога с родителями

№	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1	Личные встречи	по договоренности	в течение года.
2	Родительское собрание	организационное собрание	сентябрь
3	Собрание родительского комитета	планирование работы на год	сентябрь
4	Собрание родительского комитета	итоги года	май
5	Родительское собрание	участие родителей в организации творческого отчетного концерта	май

Список использованной литературы

Настоящая дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа «Детский театр «Овация» разработана с учетом:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных обще развивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Лицензии на осуществление образовательной деятельности;
- Устава МБУ ДО «ЦО «Перспектива»;
- Положения об организации деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Литература для педагогов

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Для педагогов-хореографов, учащихся детских танцевальных коллективов и их родителей/ Т. Барышникова – М.: Рольф, Айрис - пресс, 2000, 256с.
2. Беляков Н.Т. Фигура, грация, осанка/ Н.Т. Белякова - М.: «Просвещение» 1978г, 165с.
3. Бочкарёва Н.И. Ритмика и хореография: Учебно-методический комплекс для хореографических отделений общеобразовательных школ, гимназий,

ДМШ, школ искусств, детских садов.- 2-е изд., испр. и доп./ Н.И. Бочкарёва - Кемерово, 2000, 101с.

4. Суворова Т.И., Казанцева Л. Спортивные олимпийские танцы для детей/ Т.И. Суворова, Л.И. Казанцева - СПб, 2008 – 40с.
5. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей (новогодний репертуар)/ Т.И. Суворова - СПб, 2009 – 32с.
6. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей (выпуск 4)/ Т.И. Суворова - СПб, 2005 – 44с.
7. Мэксин Тобиас, Мэри Старт. Растигайся и расслабляйся/ Мэксин Тобиас, Мэри Старт – М.: Физкультура и спорт, 1994 – 160с.

Литература для обучающихся и родителей

1. Александрова Н. А., Танцы. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о танцах разных народов и времен – СПб: БХВ, 2018
2. Делаэ Ж., Марлье М., Маруся и её любимые занятия. Балет. Музыка – М: АСТ, 2017
3. Мохова П., Балет. Книга о безграничных возможностях – М: Манн, Иванов и Фербер, 2020

Сетевые ресурсы

1. База методических видеокурсов, готовых постановок, лекций и аккомпанемента - <http://dancehelp.ru/>
2. Все для хореографов - <https://www.horeograf.com/>
3. Методическое пособие "От ритмики к танцу" - http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot/2011-12-08-1
4. 50 танцевальных игр - https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_1173