

Управления по образованию, культуре, спорту и работе с молодёжью  
администрации городского округа Краснознаменск Московской области  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
от 01 сентября 2025 года  
протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБУДО ЦРТДЮ  
\_\_\_\_\_ Н.В. Салеева  
01 сентября 2025 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
«Ритмика и танец»  
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 3-5 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Чернюк Алевтина Николаевна,  
педагог дополнительного образования

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
Раздел 2. Учебный план .....	11
Раздел 3. Содержание учебного плана .....	12
Раздел 4. Методическое обеспечение программы .....	17
Раздел 5. Список литературы .....	19
Приложение 1 .....	21

## Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танец» (стартового уровня) является модифицированной и принадлежит к **художественной направленности**.

Программа создана в 2015 году. Дата последних, внесенных в программу, изменений – май 2023 года.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танец» (стартового уровня) предназначена для детей дошкольного возраста и является начальным этапом в овладении различными жанрами танцевального искусства. Обучение детей дошкольного возраста танцу и развитие у них творческих способностей требуют не только знания определенной соответствующей методики, но и предполагает наличие правильного представления о танце как художественной деятельности, виде искусства. Танец – это музыкально пластическое искусство, в котором отражается жизнь в художественных образах, они воплощаются с помощью выразительных движений, без каких – либо словесных пояснений.

Ритмика – один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, её характер, образы передаются в движении. Все движения выполняются под высокохудожественную музыкальные произведения, также используются современные композиции и сюжетно-тематические произведения, что позволяют развивать у обучающихся эстетический вкус, чувство ритма. Игровые особенности танца также характеризуют его как деятельность, для развития у детей способностей.

Занятие хореографией по программе «Ритмика и танец» не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности.

Программа «Ритмика и танец» (стартового уровня) основывается на положениях основных законодательных, нормативных и рекомендательных актах Российской Федерации и Московской области:

### ***Федеральные нормативные документы***

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
2. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденной Президентом Российской Федерации (от 3 апреля 2012 г. N Пр-827).
3. «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки». Указ Президента РФ (от 7 мая 2012 г. № 599).
4. Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов. Утвержден Заместителем Председателя Правительства РФ О.Ю. Голодец (от 26.05.2012 г. №2405 п-П8).

5. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р).
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629).
7. Указ Президента Российской Федерации «Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства» (№ 240 от 29 мая 2017 года).
8. Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (24.07.1998 г. № 124-ФЗ; действующей последней редакции от 31.02.2020 г., редакция № 29).
9. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 10.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242).
- 11.О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564).

#### ***Региональные нормативные документы***

1. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области, подготовленные кафедрой дополнительного образования и сопровождения детства ГБОУ ВО МО «Академия социального управления» с учетом методических рекомендаций, разработанных Министерством образования и науки Российской Федерации (№ Исх-597/21в от 24.03.2016 г.).
2. Об учете результатах внеучебных достижений обучающихся (Приказ министерства образования Московской области от 27.11.2009 г. № 2499).

#### **Актуальность**

Обусловлена все более растущим спросом со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области хореографии. Программа ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности, возможность предоставления обучающемуся соответствующих условий для удовлетворения разнообразных интересов, развития творческих способностей, так как предмет «Ритмика и танец» обладают большим потенциалом эмоционального, психологического, социального воздействия. Оно способно оказывать мощное влияние на развитие личностных качеств ребенка, которые могут быть сформированы в совместной музыкально-творческой деятельности. К ним в первую очередь следует отнести способность к

импровизации, спонтанность, эмоциональность, навыки невербального общения, умение сотрудничать и взаимодействовать, умение находить в музыке и движениях средства гармонизации своего внутреннего мира.

## **Новизна**

Новизной программы является то что в ней интегрированы такие виды деятельности как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются в игровой форме и адаптированы для детей дошкольного возраста. Её отличительными особенностями является активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса.

## **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы заключается в том что используемые формы, методы помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научится двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления. Игровой метод придаёт занятию целостную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающихся.

Программа составлена с учетом актуальных запросов детей, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов, что обеспечивает равный доступ к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей (инклюзивное образование).

**Цель программы:** укрепление физического и психологического здоровья, развитие музыкально-ритмических и танцевально-двигательных способностей через игровую деятельность, воспитание хореографической культуры средствами танцевального искусства.

## **Задачи:**

### ***а) предметные:***

- познакомить с историей возникновения и развития танца; расширить кругозор в области культуры и хореографического искусства;
- познакомить с простейшими элементами музыкальной грамоты, через движение, ритмические рисунки, хлопки. притопы;
- научить выполнять движения в различных темпах, чередуя их в соответствии с музыкой, постепенно ускоряя и замедляя;
- научить воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении; определять музыкальные жанры (марш, полька, вальс);
- познакомить с последовательностью и правилами выполнения игровой партерной гимнастики, формировать навык грамотного их выполнения;

- формировать правильную осанку и координацию движений; развивать мускулатуру ног, рук; учить выразительным, пластичным движениям в игре и танце;
- развивать навыки свободного перемещения в пространстве; обучить простому рисунку танца (круг колонна, линия, диагональ, «шахматный порядок» и т. д.); прививать навык держать равнение в рисунках, соблюдать интервалы;
- познакомить с различными видами подвижно-развивающих музыкальных игр; научить в них играть, соблюдая их правила;
- познакомить с правилами безопасного поведения на занятиях, в общественных местах, на улицах и дорогах города; научить применять знания на практике;

**б) метапредметные:**

- развивать мышление, творческое воображение, познавательную и двигательную активность, фантазию музыкальную память;
- формировать интерес к занятиям ритмики средствами игровой деятельности;
- способствовать развитию раскрепощенности и проявлению творчества в движениях;
- развивать чувство ритма и музыкального слуха;

**в) личностные:**

- воспитывать любовь и уважение к искусству, понимать его эстетические ценности;
- развивать качества личности: аккуратность, выносливость, трудолюбие, ответственность и самостоятельность;
- воспитывать умения работать в коллективе.

**Адресат программы и условия набора**

- ✓ Возрастная категория: 3 – 5 лет.
- ✓ Возрастные особенности обучающихся: дети 3-4 лет: проявляют яркие эмоции при восприятии музыки контрастного характера. Различают высокие и низкие звуки, тихое и громкое звучание. При незначительной помощи взрослого выполняют простейшие движения: хлопают, притопывают, кружатся на месте под музыку, воспроизводят образные движения и несложный сюжет в играх под музыку согласуя движения с характером музыки. Дети 4-5 лет: испытывают радость от общения с музыкой, адекватно, эмоционально реагируют на неё, определяют общее настроение, характер, выделяют жанровую принадлежность музыкального произведения (песня, танец, марш). С желанием исполняют музыкально-ритмические движения, используя пространство зала, передают в движении характер музыки, средства музыкальной выразительности, общий рисунок в танце, особенности в музыкальных играх.
- ✓ Условия набора: в группы творческого объединения «Хореографический ансамбль «Ритмика и танец» (стартового уровня) принимаются все

желающие при наличии справки от врача о допуске к занятиям и заявления от родителей/законных представителей.

**Режим занятий:**

- ✓ 2 раза в неделю по 1 часу.
- ✓ Продолжительность занятий - 45 минут с 15 минутным перерывом.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса**

Основная форма проведения занятия – групповая. Группа обучающихся формируется согласно контингенту, поступившему на обучение по данной образовательной программе. Состав групп чаще разновозрастной.

С учетом особенностей военного городка, в котором находится образовательное учреждение МБУДО ЦРТДЮ г.о. Краснознаменск МО, состав группы творческого объединения «Ритмика и танец» (стартового уровня) - *переменный*.

**Планируемый результат**

**a) предметные:**

- будут знать историю возникновения и развития танца; будут обладать расширенным кругозором в области культуры и хореографического искусства;
- будут знать простейшие элементы музыкальной грамоты, через движение, ритмические рисунки, хлопки, притопы;
- будут уметь выполнять движения в различных темпах, чередуя их в соответствии с музыкой, постепенно ускоряя и замедляя;
- будут уметь воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении; определять музыкальные жанры (марш, полька, вальс);
- будут знать последовательность и правила выполнения игровой партерной гимнастики, формировать навык грамотного их выполнения;
- сформируют правильную осанку и координацию движений; разовьют мускулатуру ног, рук; будут уметь выполнять выразительно, пластичные движения в игре и танце;
- разовьют навыки свободного перемещения в пространстве, будут знать простой рисунок танца (круг колонна, линия, диагональ, «шахматный порядок» и т.д.); освоят навык держать равнение в рисунках, соблюдать интервалы;
- будут знать различные виды подвижно-развивающих музыкальных игр; будут уметь в них играть, соблюдая их правила;
- Будут знать правила безопасного поведения на занятиях, в общественных местах, на улицах и дорогах города; научить применять знания на практике;

**б) метапредметные:**

- разовьют мышление, творческое воображение, познавательную и двигательную активность, фантазию музыкальную память;
- сформируют интерес к занятиям ритмики средствами игровой деятельности;
- будут уметь способствовать развитию раскрепощенности и проявлению творчества в движениях;
- разовьют чувство ритма и музыкального слуха;

**в) личностные:**

- будут обладать привитой любовью и уважением к искусству, будут обладать понимание его эстетические ценности;
- будут обладать качествами личности: аккуратность, выносливость, трудолюбие, ответственность и самостоятельность;
- будут обладать умениями работать в коллективе;
- будут обладать потребностью в здоровом образе жизни и соблюдении правил поведения в общественных местах, на улицах и дорогах города;
- будут обладать привитым чувством патриотизма, толерантности и активной гражданской позиции.

***Прогнозируемая результативность – освоение образовательной программы в полном объёме, переход на базовый уровень – не менее 25% группы.***

**Формы контроля и аттестации**

- ✓ педагогическое наблюдение;
- ✓ беседа;
- ✓ игра;
- ✓ опрос;
- ✓ зачет;
- ✓ контрольное занятие;
- ✓ открытое занятие.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

- ✓ портфолио;
- ✓ дневник наблюдений;
- ✓ видеозапись вступлений;
- ✓ журнал посещаемости;
- ✓ индивидуальный образовательный маршрут;
- ✓ анкетирование;
- ✓ тестирование;
- ✓ отзывы родителей и детей о работе педагога и творческого объединения;
- ✓ мониторинг;
- ✓ аналитические справки.

## **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

- ✓ исполнение на занятии выученной композиции или танца;
- ✓ контрольное занятие;
- ✓ комбинированное занятие;
- ✓ открытое итоговое занятие;
- ✓ портфолио;
- ✓ концерт;
- ✓ концерты и мероприятия различного уровня;
- ✓ мониторинг;
- ✓ аналитические справки.

## **Материально-техническое обеспечение**

### *1. Помещение:*

- ✓ большой учебный кабинет с хорошим освещением и станками, в соответствии СанПиН;
- ✓ ковровое покрытие (для выполнения заданий разного уровня сложности);
- ✓ зеркала на стенах;
- ✓ фортепиано.

### *2. Инструменты и приспособления:*

- ✓ ковровое покрытие (для выполнения заданий разного уровня сложности).
- ✓ магнитофон;
- ✓ компьютер;
- ✓ CD-диски (или Flash-накопители) с аудио- и видео- записями произведений Мировой и Отечественной музыки, концертов исполнителей хореографии.

### *3. Материалы:*

- ✓ специальная одежда и обувь для занятий;
- ✓ сценические костюмы;
- ✓ бутафория и атрибуты для танцев.

## **Информационное обеспечение**

1. Аудио- и видео- материалы.
2. Аудио- и видео- магнитофоны.
3. Телевизор.
4. Интернет.
5. Книги, журналы, статьи по хореографии и истории танца.

## **Кадровое обеспечение**

- ✓ 1 педагог дополнительного образования по хореографии.

В целях предупреждения дорожно-транспортного травматизма и профилактики дорожно-транспортных происшествий среди учащихся, на

основании письма Министерства образования Московской области от 28.08.2013г. №10825-13в/07 о решении рабочей группы Министерства образования Московской области по разработке мер, позволяющих обеспечить функционирование непрерывной плановой системы обучения детей основам безопасного поведения на улицах и автодорогах, от 26.06.2013 в дополнительную программу включены часы для изучения основ безопасности дорожного движения.

Финансовое обеспечение реализации образовательной программы осуществляется на основе социального заказа и за счет средств физических и (или) юридических лиц по договорам об оказании платных образовательных услуг, заключаемым при приёме на обучение.

## Раздел 2. Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в ЦРТДЮ.	1	1	-	Беседа Опрос игра
2.	Основы безопасности дорожного движения	8	6	2	беседа, опрос, игра
3.	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	12	2	10	контрольный опрос, контрольное занятие, игра
4.	Азбука танца	11	3	8	Контрольный опрос контрольное занятие, зачет
5.	Игровой стрейчинг	11	2	9	контрольное занятие, игра, зачет
6.	Рисунок танца (ориентация в пространстве)	7	2	5	контрольный опрос, контрольное занятие
7.	Комплекс игровой ритмики	14	3	11	контрольное занятие педагогическое наблюдение игра
8.	Танцевальная мозаика	8	2	6	контрольное занятие, открытое занятие, игра концерт
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	-

## Раздел 3. Содержание учебного плана первого года обучения

- 1. Раздел по теме: «Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности и правила поведения в ЦРТДЮ».**
  - ✓ *Теория:* Введение в образовательную программу. Цели и задачи работы творческого объединения. Знакомство с содержанием программы. Режим работы объединения. Правила поведения в ЦРТДЮ. Специальная одежда и обувь для танцев. Техника безопасности на рабочем месте. Организация рабочего места.
  - ✓ *Практика:* Экскурсия по ЦРТДЮ. Адаптационные игры: «Хоровод-знакомство», «Ищем друга».

## **2. Раздел по теме «Основы безопасности дорожного движения».**

### **2.1. Тема: «Знакомство с дорожными знаками».**

- ✓ *Теория:* Закрепить знания детей о дорожных знаках, их назначении, умение находить знак по описанию, знать, для кого он предназначен.
- ✓ *Практика:* Игра «Дорожные знаки».

### **2.2. Тема: «Транспорт (общественный и личный)».**

- ✓ *Теория:* Расширять знания детей о видах транспорта: грузовой, легковой, пассажирский. Где движется транспорт, кто им управляет.
- ✓ *Практика:* Рассказать об их назначении в жизни человека.

### **2.3. Тема: «Улица, переулки, площадь, проспект».**

- ✓ *Теория:* Уточнить понятие «улица». Познакомить детей с понятиями: переулок, проспект, площадь.
- ✓ *Практика:* Работа с плакатами.

### **2.4. Тема: «Знакомство со светофором».**

- ✓ *Теория:* Познакомить детей с работой транспортного светофора, его сигналами, их назначением. Уточнить цвета сигналов транспортного светофора, значение, расположение.
- ✓ *Практика:* Музыкальная игра «Светофор».

### **2.5. Тема: «Перекресток. Какие бывают перекрестки (регулируемые и нерегулируемые)».**

- ✓ *Теория:* Познакомить с понятием «перекресток», с правилами перехода через перекресток. Уточнить значение терминов: обочина, край проезжей части.
- ✓ *Практика:* Научить переходить проезжую и пешеходные части на этом отрезке пути.

### **2.6. Тема: «Какие знаки помогают водителям и пассажирам в пути».**

- ✓ *Теория:* Познакомить с дорожными знаками группы сервиса: «Больница», «Пункт питания», «Телефон». Дать понятие, что эти знаки друзья не только водителей, но и пешеходов. Они помогают человеку в пути.
- ✓ *Практика:* Дорожные знаки, загадки о знаках.

### **2.7. Тема: «Регулируемый и нерегулируемый пешеходный переход».**

- ✓ *Теория:* Учить детей сравнивать, определять, почему так называются пешеходные переходы, кто регулирует на пешеходном переходе.
- ✓ *Практика:* Решение задач на картинках.

### **2.8. Тема: «Учимся соблюдать правила дорожного движения».**

- ✓ *Теория:* Закрепление основных понятий и правил дорожного движения.
- ✓ *Практика:* Просмотр видеофильма по теме.

## **3. Раздел по теме «Ритмика. Элементы музыкальной грамоты».**

### **3.1. Тема: «Динамика».**

- ✓ *Теория:* Понятие о силе звучания, динамических оттенках.
- ✓ *Практика:*
  - слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная);

- динамические оттенки (громко, тихо, умеренно);
- игра «Зайцы и охотник»;
- игра «Тихо и громко».

### **3.2. Тема: «Метроритм».**

- ✓ *Теория:* Учить воспринимать и оценивать музыку.
- ✓ *Практика:*
  - темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный);
  - игра «Жуки и бабочки»;
  - исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами;
  - творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросят (тихо);
  - воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка;
  - комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам;
  - умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, взмахом платочка);
  - творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4.

### **3.3. Тема: «Строение музыкального произведения» (форма).**

- ✓ *Теория:* Развивать умение организовать свои действия под музыку.
- ✓ *Практика:*
  - творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную;
  - вовремя начинать и заканчивать движения;
  - на примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступлении;
  - полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр).

## **4. Раздел по теме «Азбука танца».**

- ✓ *Теория:* Постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажера, развитие элементарных навыков координации движений.
- ✓ *Практика:*
  - Шаги: бытовой; танцевальный легкий шаг с носка; на полупальцах; шаг с высоким подниманием коленей; шаг с подскоком; боковой подскок – галоп; шаг польки;
  - Бег: бег легкий с оттягиванием носков; с поднятием колен вперед; мелкий на полупальцах;
  - постановка корпуса;
  - позиции ног: I-я, VI-я;
  - подготовка к изучению позиций рук: этюд «Воздушный шар»;

- танцевальные положения рук: на поясе; за юбочку; за спиной; на пояссе в кулачках;
- полуприседания (demie plie) по VI позиции, I позиции;
- выдвижение ноги (battement – tendu): вперед, назад по VI позиции,; в сторону по I позиции;
- подъем на полупальцы (releve) по VI позиции;
- прыжки (allegro) saute по VI позиции;
- перегиб корпуса вперед и в сторону;
- развитие подвижности стоп на основе элементов русского народного танца: «елочка», «гармошка», ковырялочка, притопы;
- хлопки и хлопушки для мальчиков: одинарные по бедру и голенищу;
- Изучение основ танца «Полька»: подскоки, шаг польки, галоп, комбинирование изученных элементов;
- положения в паре: «лодочка», руки «крест- накрест», мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.

## 5. Раздел по теме «Игровой стрейчинг».

- ✓ *Теория:* Подготовка двигательного аппарата к сценическим сложностям, развивать природные данные детей, исправлять дефекты осанки, укреплять физическое и психическое здоровье.
- ✓ *Практика.*
  - упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кошечка», «Качели», «Кобра», «Колечко», «Ящерица», «Мостик», «Лодка», «Собачка», «Рыбка»;
  - упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Книжка», «Черепаха», «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька»;
  - упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Лисичка», «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики»;
  - упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Велосипед», «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан»;
  - упражнения на Укрепление и развитие стоп: «Гусеница», «Лягушонок», Медвежонок»;
  - упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы»;
  - упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Ласточка», «Орел», «Крыло»;
  - дополнительные упражнения: «Березка», «Гребцы».

## 6. Раздел по теме: «Рисунок танца» (ориентация в пространстве).

- ✓ *Теория:* Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве, изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах, привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.
- ✓ *Практика:*
  - упражнения на середине зала: точки зала;
  - свободное размещение в зале; игра «Горошины»;
  - рисунок танца «Круг»: движения по линии танца. Игра «Часы»; движение в круг, из круга; игра «Надувала кошку шар»; замкнутый круг, раскрытый круг (полукруг), круг в круге, **сплетенный круг** (корзиночка), **лицом** в круг, лицом из круга, **круг** парами;
  - рисунок танца «Колонна», «Линия»: перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план), перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих);
  - понятие «Диагональ»: перестроение из круга в диагональ; перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих);
  - рисунок танца «Сpirаль»; Игра «Клубок ниток»;
  - рисунок танца «Змейка»: горизонтальная, вертикальна, перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).
  - рисунок танца «Воротца»: русский танец «Воротца»;
  - Игра – танец «Бесконечный».

## 7. Раздел по теме: Комплекс игровой ритмики.

- ✓ *Теория:* Развивает внимание, координацию движений. Зрительную и слуховую память. Подготовить детей к исполнению более сложных элементов.
- ✓ *Практика:*
  - комплекс игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес»;
  - движения рук («Путаница», «Догонялочки», «Жадина»);
  - игра «Зверушки – навострите ушки»;
  - игры на внимание: «Сделай этак, сделай так», «Вправо – влево»; «Разноцветная игра»;
  - Игра «Скорый поезд»;
  - «На птичьем дворе»;
  - Игра «Будь внимателен»;
  - Игра «На лесной полянке»;
  - Игра «Вдоль пруда»;
  - Игра «Жучок-паучок»;
  - Игра «Вот как мы умеем»;
  - «Кто запомнил лучше всех»;

- Игра «Тик - так»;
- Игра «Мы пойдем сначала вправо»;
- Игра «Росточек».

## **8. Раздел по теме: «Танцевальная мозаика».**

- ✓ *Теория:* Научить детей двигаться в соответствии с музыкой, развивать память, актерское мастерство.
- ✓ *Практика:*
  - Танцевальная композиция «Танец утят»;
  - «Старинная полька»;
  - «Два веселых гуся»;
  - Танец «Полька»;
  - Танец-игра «Джайв»;
  - Танец «Бабушкин сундучок»;
  - Хоровод «Лебедушки».

## **Раздел 4. Методическое обеспечение**

### **Педагогические технологии**

- технология игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология;
- технология коллективной творческой деятельности;
- технология группового обучения;
- технология развивающего обучения.

### **Методы обучения**

- словесный (устное изложение, беседа, опрос, обсуждение и др.);
- наглядный (показ педагогом, видео- и фото- материалов, плакаты, иллюстрации, наблюдение, посещение концертов, театров);
- практический (упражнения для освоения техники, выполнение творческих работ);
- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный (наблюдение, слушание и воспроизведение увиденного/услышанного);
- частично-поисковый (поиск и подбор способов художественной выразительности);
- проектный.

### **Методы воспитания**

- убеждение;
- поощрение;
- стимулирование;
- упражнение;
- мотивация.

### **Формы организации образовательного процесса**

- групповая;
- подгрупповая;
- индивидуально-групповая.

### **Формы организации учебного занятия**

- беседа;
- игра;
- традиционное занятие;
- практическое занятие;
- комбинированное занятие;
- зачет;
- открытое занятие;
- контрольное занятие;
- праздник;

- концерт.

### **Алгоритм учебного занятия**

Структура урока хореографии является классической: *подготовительная, основная, заключительная части.*

В *подготовительной части* занятия решаются задачи организации занимающихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки к выполнению упражнений основной части занятия. Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения на основе народных танцев, общеразвивающие упражнения. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы. Подготовительная часть длится - 10-12 мин.

Вторая часть занятия - *основная*. Решение поставленных задач достигается применением большого арсенала разнообразных движений: элементов классического танца, элементов народных танцев, элементов свободной пластики, акробатических и общеразвивающих упражнений. Продолжительность основной части занятия – 25-30 мин.

В *заключительные занятия* необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). В заключительной части урока подводятся итоги и рефлексия. Время для проведения заключительной части – 5-8 мин.

### **Дидактические материалы**

- Плакаты, изображающие танцевальные позы, технику выполнения движений.
- Портреты известных танцоров и балетмейстеров.
- Информационные стенды по темам программы.
- Аудио- и видео- материалы по теории и истории хореографии.
- Журналы и книги по теории и истории хореографии.

## **Раздел 5. Список используемой литературы**

### ***Список литературы для педагогов***

1. Барышникова Т. Азбука хореографии, Москва, 1999г.
2. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: упражнения, игры и пляски для детей 4-5 лет.-Москва,1983г
3. Бекина С.И. Музыка и движение [Текст] / С.И. Бекинина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина. - М. :1984.-41с.
4. Буренина А. И. Ритмическая мозаика, Санкт-Петербург, 1997г.
5. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М.,2004.
6. Гусев Г.П. Этюды. – М., 2004
7. Джосеф С. Хавилер. Тело танцора: Медицинский взгляд на танцы и тренировки: Издательство ООО «Мастер-принт», 2009.
8. Зимина А.Н. Мы играем, сочиняя [Текст] / А.М. Зимина. - М. 2002.-59с.
9. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей 4-8 лет [Текст] / А.Н. Зимина. - М.:1998.-65с.
- 10.Каплунова И., Новоскольцева И. Ладушки «Потанцуй со мной дружок». Санкт-Петербург,2010г.
- 11.Майстрова Л.Ф., Хореография, ребенок и природа. Воспитание эмоционально-нравственного отношения к природе у детей по программе «Экотанцпластика»/ Л.Ф. Майстрова. – М.: Издательство ГНОМ, 2014. – 256с.
- 12.Михайлова М. Развитие музыкальных способностей детей. - Ярославль, 1997.
- 13.Назарова А.Г. Игровой стретчинг [Текст]: методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста/ А. Г. Назарова; С.-П.: 64с.
- 14.Суворова Т. Танцевальная ритмика, Санкт-Петербург,2004г
- 15.Сулим Е.В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с. (растим детей здоровыми).
- 16.Тарасевич И.А. Игры и музыкально-ритмические упражнения на уроках ритмики [Текст]: методическое пособие / авт.- сост. И.А. Тарасевич. - Тольятти: 2009. -26с.
- 17.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-данс»-танцевально-игровая пластика для детей. Санкт-Петербург, 2007г.
- 18.Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике [Текст] / Г. Франио, И. Лифиц. - М.: 1995.-117с.
- 19.Франио Г.С., Ритмика. [Текст]: методические рекомендации для преподавателей ДМШ, ДШИ / Г. С. Франио; М.: 1989. -33с.

### ***Список литературы для обучающихся и родителей***

1. Азбука хореографии [Текст]/авт.-сост. Т. Барышникова. - С.-П.: 1996.- 254с.
2. Балет [Текст]: энциклопедия/ авт.-сост. И. Дашкова. - М.: 1995.- 216с.

3. Боб Андерсон. «Растяжка для каждого». Издательство: Попурри, М.:2002.
4. Раздрокина Л.Л.: Танцуйте на здоровье! – Ростов на/Д: Феникс.2007
5. Тем, кто хочет учиться балету [Текст] / авт.-сост. Т.И. Васильева; под ред. Г.В. Иноземцевой. - С.-П.: 1997.- 158с
6. Томилова Н.М. В свободный час. Ч., Юж-Ур книжное изд.,1970.
7. Череховская Р.Л.: танцевать могут все. – Минск: Народная асвета.1983

## Приложение № 1

Утверждаю  
Директор МБУДО ЦРТДЮ  
Н.В. Салеева  
«\_\_\_» 2023 г.

### Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика и танец» (стартовый уровень) *финансирование программы по договорам об оказании платных образовательных услуг*

Педагог дополнительного образования: **Чернюк Алевтина Николаевна**

Год обучения: **1**

Группа: **1**

№ п/п	Дата занятия	Время проведения занятия	Форма организации учебного занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля и аттестации
1.			Беседа Практическое Занятие игра	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в ЦРТДЮ. Комплекс игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес».		Беседа опрос игра

2.			Беседа Практическое Занятие Контрольное занятие	1	Упражнение на укрепление мышц спины «Кошечка», «Качели». Рисунок - знакомство с точками зала.		Наблюдение Контрольный опрос игра
3.			Беседа Комбинированное занятие игра	1	ПДД: «Знакомство с дорожными знаками». Шаги: танцевальный легкий шаг с носка, на полупальцах.		Беседа, Опрос игра
4.			Беседа Практическое Занятие Контрольное занятие	1	Задание на анализ музыкального произведения: темп (веселая, грустная). Бег легкий с оттягиванием носков.		Контрольный опрос Контрольное занятие игра
5.			Беседа Практическое занятие, игра	1	Изучение «Полька» - галоп, подскоки. Игра «Тик-так».		Наблюдение опрос игра
6.			Беседа Комбинированное занятие игра	1	ПДД: «Знакомство с дорожными знаками». Понятие «диагональ».		Беседа, Опрос Игра наблюдение
7.			Беседа Практическое занятие игра	1	Шаг с высоким подниманием коленей. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Книжка», «Черепаха».		Наблюдение опрос игра
8.			Беседа Контрольное занятие, игра	1	Движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами. Подскоки, шаг польки.		Наблюдение Контрольный опрос игра
9.			Беседа Комбинированное занятие	1	ПДД: «Транспорт (общественный и личный)». Танцевальная композиция «Танец		Беседа, Опрос Игра наблюдение

			игра		утят».		
10.			Беседа Практическое Занятие Контрольное занятие	1	Постановка корпуса, позиции ног: I-я, VI-я. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Велосипед».		Наблюдение Контрольный опрос игра
11.			Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Игра «Скорый поезд». Двигаться в соответствии с музыкой.		Наблюдение Контрольный опрос игра
12.			Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Рисунок круг - Игра «Часы», движение в круг, из круга. Слушаем музыку - игра «Зайцы и охотник».		Наблюдение Контрольный опрос игра
13.			Беседа Практическое Занятие Контрольное занятие	1	Упражнение на укрепление и развитие стоп: «Гусеница». Подъем на полупальцы (releve) по VI позиции.		Наблюдение Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
14.			Беседа Комбинированное занятие игра	1	ПДД: «Транспорт (общественный и личный)». Положения в паре: «лодочка».		Беседа, Опрос Игра наблюдение
15.			Беседа Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Задание - вовремя начинать и заканчивать движения. Подготовка к изучению позиций рук: этюд «Воздушный шар».		Наблюдение Контрольный опрос игра
16.			Беседа Практическое Занятие Контрольное занятие	1	Умение выделять сильные и слабые дели на слух хлопками. Развитие подвижности стоп на основе элементов русского народного танца «Елочки».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра

17.			Беседа Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Бег легкий с оттягиванием носков, с поднятием колен вперед. Упражнение на укрепление позвоночника путем «Морская звезда», «Звездочка».		Наблюдение Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
18.			Беседа Комбинированное занятие игра	1	ПДД: «Улица, переулки, площадь, проспект». Понятие «Диагональ»: перестроение из круга в диагональ.		Беседа, Опрос Игра наблюдение
19.			Практическое Занятие Контрольное занятие, зачет	1	Перегиб корпуса вперед и в сторону. Танцевальные положения рук: на пояс; за юбочку.		Контрольный опрос Контрольное занятие, зачет
20.			Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо). Танец «Полька» галоп, подскоки.		Наблюдение Контрольный опрос игра
21.			Беседа Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Полуприседания (demie plie) по VI позиции. Упражнение на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
22.			Беседа Комбинированное занятие игра	1	ПДД: «Улица, переулки, площадь, проспект». Игра «Вдоль пруда».		Беседа, Опрос Игра наблюдение
23.			Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Прыжки allegro (у станка): sauté. Игра «На птичьем дворе».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
24.			Беседа Практическое	1	Воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического		Контрольный опрос

			Занятие Контрольное занятие, игра		рисунка. Упражнение для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля».		Контрольное занятие, игра
25.			Беседа Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Шаг с высоким подниманием коленей. Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Колечко», «Ящерица».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
26.			Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Вовремя начинать и заканчивать движения. Танец «Два веселых гуся».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
27.			Беседа Комбинированное занятие игра	1	ПДД: «Знакомство со светофором». Притопы.		Беседа, Опрос Игра наблюдение
28.			Беседа Практическое Занятие Игра	1	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Чайка», «Слон». Игра «Будь внимателен».		Контрольный опрос наблюдение игра
29.			Беседа Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Воспроизведение хлопками ритмического рисунка. Танец «Бабушкин сундучок».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
			Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Полуриседание (demi – plie) по I позиции. Рисунок танца «Колонна».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
31.			Беседа Комбинированное занятие Игра	1	ПДД: «Знакомство со светофором». Положения рук в паре: «крест- накрест».		Беседа, Опрос Игра наблюдение

32.			Открытое занятие Контрольное занятие, зачет	1	Элементы танцевальных движений. Игровой стрейчинг: упражнение на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин».		Открытое занятие контрольное занятие, зачет
33.			Беседа Практическое Занятие игра	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в ЦРТДЮ. Упражнение на укрепление и развитие стоп: «Лягушонок».		Беседа опрос игра
34.			Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Задания на анализ музыкальных произведений (ритмический рисунок). Замкнутый круг, раскрытый круг (полукруг).		Контрольный опрос наблюдение игра
35.			Беседа Практическое Занятие, игра	1	Жанр музыки – марш. Рисунок танца «Сpirаль».		Контрольный опрос наблюдение игра
36.			Беседа Комбинированное занятие игра	1	ПДД: «Перекресток. Какие бывают перекрестки (регулируемые и нерегулируемые)». Комбинирование изученных элементов польки.		Беседа, Опрос Игра наблюдение
37.			Беседа Практическое Занятие Контрольное занятие	1	Развитие подвижности стоп на основе элементов русского народного танца: «гармошка». Перестроение из маленьких кружков в диагональ.		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
38.			Беседа Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Строение музыкального произведения - начинать движение после вступления. Игра – танец «Бесконечный».		Контрольный опрос наблюдение игра

39.			Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Улитка». Игра «Жучок-паучок».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
40.			Беседа Комбинированное занятие игра	1	ПДД: «Перекресток. Какие бывают перекрестки (регулируемые и нерегулируемые)». Развитие подвижности стоп на основе элементов «гармошка».		Беседа, Опрос Игра наблюдение
41.			Практическое Занятие Зачет игра	1	Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Мостик», «Лодочка»/ Круг в круге.		Контрольный опрос Наблюдение игра, зачет
42.			Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Воспроизведение притопыванием ритмического рисунка. Игра «Вот как мы умеем».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
43.			Беседа Комбинированное занятие игра	1	ПДД: «Какие знаки помогают водителям и пассажирам в пути». Хоровод «Лебедушки».		Беседа, Опрос Игра наблюдение
44.			Беседа Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Выдвижение ноги (battement – tendu): вперед, назад по VI позиции. Игра «Мы пойдем сначала вправо».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
45.			Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Упражнение на укрепление позвоночника «Тростинка». Рисунок танца «Змейка»-горизонтальная.		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
46.			Беседа Практическое Занятие	1	Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.		Контрольный опрос Наблюдение

			Контрольное занятие, игра		Хоровод «Лебедушки».		игра
47.			Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Шаг с подскоком. Упражнение на укрепление мышц плечевого пояса: «Самолет».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
48.			Беседа Комбинированное занятие игра	1	ПДД: «Какие знаки помогают водителям и пассажирам в пути». Игра «Вот как мы умеем».		Беседа, Опрос Игра наблюдение
49.			Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Ванька-Встанька». Русский танец «Воротца».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
50.			Беседа Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Выдвижение ноги (battement – tendu): в сторону по I позиции. Игра «Кто запомнил лучше всех».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
51.			Беседа Комбинированное занятие игра	1	ПДД: «Регулируемый и нерегулируемый пешеходный переход». Сплетенный круг (корзиночка).		Беседа, Опрос Игра наблюдение
52.			Беседа Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Умение выделять сильные и слабые доли на слух (взмахом платочка). Игра на внимание «Сделай этак, сделай так».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
53.			Беседа Практическое Занятие Контрольное	1	Упражнение на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Паровозик». Рисунок танца «Змейка»:		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра

			занятие, игра		вертикальная.		
54.			Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Развитие подвижности стоп на основе элементов русского народного танца: ковырялочка. Русский танец «Воротца».		Контрольный опрос Наблюдение игра
55.			Беседа Комбинированное занятие игра	1	ПДД: «Регулируемый и нерегулируемый пешеходный переход». Перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).		Беседа, Опрос Игра наблюдение
56.			Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Жанр музыки – вальс. Игра «Кто запомнил лучше всех».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
57.			Беседа Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступлении. Танец «Бабушкин сундучок».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
58.			Практическое Занятие Контрольное занятие, игра зачет	1	Подскоки, галоп, шаг польки. Упражнение на укрепление позвоночника «Часики».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра зачет
59.			Беседа Комбинированное занятие игра	1	ПДД: «Учимся соблюдать правила дорожного движения». Круг - лицом в круг, лицом из круга.		Беседа, Опрос Игра наблюдение
60.			Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Жанр музыки – полонез. Игра «Мы пойдем сначала вправо».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра

61.			Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Танцевальные положения рук: за спиной; на поясе в кулаках. Круг – круг парами.		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
62.			Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Изучение основ танца «Полька». Танец «Полька».		Контрольный опрос Наблюдение игра
63.			Беседа Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный). Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Дощечка».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
64.			Беседа Комбинированное занятие игра	1	ПДД: «Учимся соблюдать правила дорожного движения». Игра «Жуки и бабочки».		Беседа, Опрос Игра наблюдение
65.			Беседа Традиционное занятие, игра	1	Элементы русского народного танца: «елочка», «гармошка», ковырялочка, притопы. Хоровод «Лебедушки».		Контрольный опрос Наблюдение игра
66.			Беседа Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Рыбка». Игра «Ласточки, петухи и воробы».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
67.			Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Уметь двигаться в соответствии с музыкой. Движение по линии танца (круг).		Контрольный опрос Наблюдение игра
68.			Практическое Занятие	1	Все виды шагов и бега. Хоровод «Лебедушки».		Контрольный опрос

			Контрольное занятие, игра зачет				Контрольное занятие, игра зачет
60.			Беседа Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Упражнение на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка». Игра «Клубок ниток».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
70.			Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Танцевальные положения рук. Игра «Росточек».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
71.			Беседа Практическое Занятие Контрольное занятие, игра	1	Рисунок танца «Сpirаль»; Игра «Клубок ниток». Танец «Бабушкин сундучок».		Контрольный опрос Контрольное занятие, игра
72.			Открытое занятие Контрольное занятие, зачет	1	Комплекс игровой ритмики. Элементы партерной гимнастики.		Открытое занятие Контрольное занятие, зачет
<b>Итого: 72 часа</b>							