

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 комбинированного вида
Красносельского района Санкт - Петербурга**

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета
№1 от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего
Вяткиной О.Р.
№37-а от 28.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
детский танец и ритмика «Ритмик»**

Возраст: 3-7 лет
Срок реализации 1 год

Педагог дополнительного образования
Уварова Евдокия Викторовна

г. Санкт-Петербург
2025

Оглавление	
1.ЦЕЛВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
Пояснительная записка.....	3
1.1 Направленность образовательной программы.....	3
1.2 Адресат программы.....	4
1.3 Цель программы.....	4
1.4 Планируемые результаты.....	5
2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	6
2.1 Организационно-педагогические условия реализации программы.....	6
2.3 Методическое обеспечение образовательной программы первый год обучения.....	7
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	8
3.1 Учебный план первого года обучения.....	8
3.2 Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы детский танец и ритмика «Ритмик».....	9
3.3 Учебно-тематический план 3-7 лет.....	11
3.4 Календарный учебный график.....	15
3.5 Система контроля результативности обучения.....	15
Список литературы.....	17

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмик» (далее – Программа) разрабатывалась в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242).
3. Распоряжение Комитета по образованию №617-р от 01.03.2017 «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».
4. Безопасность реализации программы обеспечивается в соответствии с требованиями:
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха» (СанПиН 2.4.3648-20);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и др.
7. Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (сovid-19)", утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 N 16.

1.1 Направленность образовательной программы.

Программа современная хореография «Ритмик» является программой художественной направленности.

Актуальность

В танцевальном, а также является едва ли не ведущим звеном в организации и проведении праздников, утренников. Находясь среди сверстников, ребята учатся жить в коллективе, общаться друг с другом. Занятие в объединении развивают творческие, интеллектуальные, эмоциональные, физические способности.

Занятие хореографическим искусством развивает общую физическую подготовку (силу, выносливость, ловкость, выворотность, гибкость, правильную осанку, координацию движений). У детей повышается сопротивляемость к простудным заболеваниям. Развиваются творческие способности – танцевальные данные (ритмичность, музыкальность, артистичность, эмоциональная выразительность). Хореографическое искусство воспитывает трудолюбие, терпение, взаимовыручку. Танцевать необходимо, учиться с детства и относиться к этому нужно ответственно. Дети знакомятся с терминологией. Учатся на конкурсах видеть результат творчества других танцевальных коллективах, объективно оценить свое и чужое выступление. Как правило, дети, которые занимаются

в творческих коллективах, легче адаптируются в повседневной жизни. Программа носит системный характер и включает в себя комплекс знаний, умений и навыков, освоив которые, учащейся приобретает опыт творческой деятельности.

Отличительная особенность

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в укреплении здоровья обучающихся. Так же дети изучают разные виды танцев и учат комбинации.

1.2 Адресат программы.

Данная программа рассчитана на обучающихся 3-7 лет. Набираются дети без предварительной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы могут быть как однополыми, так и смешанными. Программа предполагает группу до 15 человек.

1.3 Цель программы:

Развитие творческого потенциала ребёнка средствами танцевальной ритмики.

В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:

Обучающие:

1. Обучить навыкам танцевального мастерства.
2. Сформировать музыкально-ритмические навыки.
3. Научить чувствовать и ощущать музыкальный ритм.
4. Научить танцевальной терминологии.

Развивающие:

1. Развить эмоциональную отзывчивость на музыку средствами хореографии.
2. Развить артистические способности.
3. Развить координацию, гибкость, пластичность.
4. Развить внимательность и наблюдательность, фантазию через упражнения и этюды.
5. Физическое развитие.

Воспитательные:

1. Воспитывать чувство доброжелательности, товарищества.
2. Воспитывать чувство ответственности.
3. Приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.
4. Воспитание культурной манеры поведения. –
5. Развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной работе.

Программа имеет общекультурный уровень освоения.

1.4 Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- ☐ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- ☐ формирование эстетических потребностей;
- ☐ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ☐ развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- ☐ формирование у учащихся установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- ☐ умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Метапредметные результаты:

- ☐ освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные), - обеспечивающие
- ☐ овладение ключевыми компетенциями, - составляющими основу умения учиться.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки;
- хореографические названия изученных элементов;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- знать движения, изученные по программе.

Обучающийся научиться:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюд в группе;
- постановка правильной красивой осанки;
- демонстрация пластики и свободы движений.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1 Организационно-педагогические условия реализации программы.

Условия набора в коллектив: Для данной программы не предполагается определенного отбора детей, принимаются все желающие, независимо от танцевальных способностей.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 3-7 лет.

Количество учащихся в группе - 15 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю, всего 74 учебных часов.

Особенности организации образовательного процесса: Занятия проводятся по принципу - «от простого к сложному».

2.2 Форма организации занятий:

1. Групповая и индивидуальная. Основная форма занятий - групповая, но при создании репертуара (постановочно-репетиционная работа) используется индивидуальная форма занятий и индивидуально-групповая.

Это работа с солистами, разучивание танцевальной комбинации с определёнными подгруппами детей.

Кадровое обеспечение программы.

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Условия набора в коллектив:

Для данной программы не предполагается определенного отбора детей, принимаются все желающие, независимо от танцевальных способностей.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 3-7 лет.

Учащиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося (медицинская справка о состоянии здоровья).

Количество учащихся в группе - 15 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю, всего 68 учебных часов.

Особенности организации образовательного процесса: Занятия проводятся по принципу - «от простого к сложному»

Материально-техническое обеспечение программы:

- Просторный светлый зал.
- Аудио проигрыватель, музыкальная колонка.
- Коврики для занятий на полу.
- Инвентарь (ленты, мячи, скакалки, обручи и т.д)

2.3 Методическое обеспечение образовательной программы первый год обучения:

№	Раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение Занятий
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Беседа	Аудиозаписи	
2.	Ритмика.	Групповое занятие	Аудиозаписи	Колонка и коврик
3.	Элементы музыкальной грамоты.	Групповое занятие	Аудиозаписи	Колонка и коврик
4.	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато стаккато.	Групповое занятие	Аудиозаписи	Колонка и коврик
5.	Строение музыкального произведения.	Групповое занятие	Аудиозаписи	Колонка и коврик
6.	Танцевальная азбука.	Групповое занятие	Аудиозаписи	Колонка и коврик
7.	Танцевальные движения.	Групповое занятие	Аудиозаписи	Колонка и коврик
8.	Музыкально хореографические и музыкально-сценические игры.	Групповое занятие	Аудиозаписи	Колонка и коврик
9.	Пальчиковая разминка и упражнения на мелкую моторику.	Групповое занятие	Аудиозаписи	Колонка и коврик
10.	Пространственные перестроения.	Групповое занятие	Аудиозаписи	Колонка и коврик
11.	Открытые и итоговые занятия.	Групповое занятие	Аудиозаписи	Колонка и коврик

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1 Учебный план первого года обучения.

	Название раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	0	Входной контроль. Наблюдение.
2.	Ритмика.	13	1	9	Текущий контроль. Наблюдение.
3.	Элементы музыкальной грамоты.	2	1	0	Текущий контроль. Наблюдение.
4.	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.	1	1	0	Текущий контроль. Наблюдение.
5.	Строение музыкального произведения.	1	1	0	Текущий контроль. Наблюдение.
6.	Танцевальная азбука.	14	1	13	Текущий контроль. Наблюдение.
7.	Танцевальные движения.	25	1	24	Текущий контроль. Наблюдение.
8.	Музыкально хореографические и музыкально-сценические игры.	2	0	2	Текущий контроль. Наблюдение.
9.	Пальчиковая разминка и упражнения на мелкую моторику.	10	2	12	Текущий контроль. Наблюдение.
10.	Пространственные	4	0	4	Текущий контроль.

	перестроения.				Наблюдение.
11.	Открытые и итоговые занятия.	1	0	1	Текущий контроль. Наблюдение.
Итого:		74	9	65	

3.2 Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы детский танец и ритмика «Ритмик».

1. Продолжительность учебного года - 38 недели.

Начало занятий: 01.09.2025 г.

Окончание занятий: 31.05.2026 г.

2. Объем учебных часов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для группы 1 года обучения.

Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы/направленность «детский танец и ритмика художественная направленность	1 год обучения Количество учебных часов по годам обучения: 74 Количество часов в неделю: 2 Режим занятий по годам обучения: 2 раза в неделю до 30 минут
Продолжительность учебного часа – 30 минут.	

3. Перспективно-календарный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы детский танец и ритмика «Ритмик»

Месяца:	Тема:	Вид деятельность:
Сентябрь-Октябрь	«Основы хореографии»	1. Введение в хореографию: история и значение. 2. Упражнения для разогрева. 3. Основные танцевальные позы и позиции. 4. Основы ритма и счета в музыке.

Ноябрь - Декабрь	«Прокачка»	1. Значение физической подготовки. 2. Упражнения для укрепления мышц и телосложения. 3. Упражнения на развитие гибкости и силы. 4. Техника поворотов и прыжков. 5. Разучивание короткой танцевальной композиции 6. Открытый урок
Январь - Февраль	«Современный танец»	1. Основы современного танца: свободный стиль, экспрессия. 2. Импровизация и творческое самовыражение. 3. Работа с различными музыкальными жанрами. 4. Разработка собственной современной композиции.
Март - Апрель	«Акробатика»	1. Акробатические элементы и трюки. 2. Интеграция элементов в танцевальные комбинации. 3. Углубленное изучение основных движений танцевальной композиции.
Май	«Выступления»	1. Практика репетиций и сценической постановки. 2. Костюмы и макияж для выступлений. 3. Подготовка к завершающему выступлению. 4. Оценка прогресса и достижений учеников.

4. Промежуточный и итоговый контроль/ аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Текущая диагностика и контроль – сентябрь
- Итоговая диагностика и контроль – май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

3.3 Учебно-тематический план 3-7 лет

Наименование темы	Количество часов
Сентябрь	
Техника безопасности на занятиях. Знакомство с хореографией	1
«Позиции ног» 1,2,3	1
«Позиции рук» 1,2,3	1
«Ритмопластика»	1
«Позиции ног и рук» 4,5,6	1
«Танцевальные шаги»	1
«Постановка корпуса, поклон»	1
Октябрь	
«Позиции ног» 1,2,3	1
«Позиции рук» 1,2,3	1
«Ритмопластика»	1
«Позиции ног и рук» 4,5,6	1
«Танцевальные шаги»	1
«Постановка корпуса, поклон»	1
Музыкальность и ритм: работа с музыкальным счетом и фразировкой	1
«Партерная гимнастика основа» + постановка детского танца	1
Ноябрь	
«Танцевальная прокачка: разминка, растяжка и силовые упражнения»	1
«Кувырки» + постановка детского танца	1
«Координация» + постановка танца	1
«Партерная гимнастика» + пальчиковая разминка и упражнения на мелкую моторику.	1
«Прыжки и повороты» + постановка детского танца	1
Музыкальность и ритм: работа с музыкальным	1

счетом и фразировкой + отработка движений.	
«Танцевальная прокачка: разминка, растяжка и силовые упражнения» + пальчиковая разминка и упражнения на мелкую моторику.	1
Понятие пространственных перестроений	1
Отработка связок.	1
Декабрь	
«Танцуем в парах» + постановка детского танца	1
«Изящная осанка» + отработка связок.	1
«Танцевальная прокачка: разминка, растяжка и силовые упражнения»	1
Отработка всего танца под счет	1
Отработка всего танца под музыку	1
Открытый урок для родителей	1
Музыкально-танцевальные игры.	1
Подведение итогов	1
Январь	
«Сценическое движение»	1
Изучение основных элементов современного танца	1
«Актерское мастерство»	1
Ритмические комбинации + пальчиковая разминка и упражнения на мелкую моторику.	1
Постановка современного танца	1
Развитие пластики и координации тела + отработка выученной танцевальной связки	1
Февраль	
«Музыкальное настроение» + постановка танцевальной связки	1
Музыка и ритм: Синхронизация движений с музыкальным сопровождением.	1
«Грим» эскиз.	1
Импровизация и самовыражение	1
Отработка выученной танцевальной связки	1

«Грим» - отработка.	1
Грациозность и выразительность: работа с выразительностью движений	1
Работа с тканью в танце	1
«Танцевальная прокачка: разминка, растяжка и силовые упражнения» + отработка выученной танцевальной связки	1
Март	
Танец и фитнес: Здоровье и физическая форма через танец	1
Акробатика: элементы гимнастики и танца	1
Музыкально-танцевальные игры.	1
Отработка выученной танцевальной связки	1
Работа над синхронностью и согласованием движений	1
Акробатика: элементы гимнастики и танца	1
Изучение партерных элементов современного танца	1
Отработка выученной танцевальной связки	1
Апрель	
Танцевальная актёрская мастерство: выражение эмоций и персонажей через движение	1
«Танцевальная прокачка: разминка, растяжка и силовые упражнения» + пальчиковая разминка и упражнения на мелкую моторику.	1
Отработка выученной танцевальной связки	1
Постановка пространственных перестроений	1
«Слова + движения» + пальчиковая разминка и упражнения на мелкую моторику.	1
Отработка всего танца под счет	1
Самостоятельная постановка легких танцевальных комбинаций на 16 счетов.	1
Музыкально-танцевальные игры.	1
«Слова + движения» продолжаем запоминание.	1
Май	

Организационное собрание	1
Работа над костюмом	1
Отработка самостоятельных постановок легких танцевальных комбинаций на 16 счетов.	1
Работа над синхронностью и согласованием движений	1
Акробатика: отработка элементов гимнастики и танца	1
Отработка всего танца под счет	1
Работа с эмоциями в танце. Отработка всего танца под счет	1
Генеральная репетиция. Примерка костюмов.	1
Открытый урок для родителей. Подведение итогов. Награждение.	1
Итого:	74

3.4 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	31.05.2026	38	74	Вторник, четверг

3.5 Система контроля результативности обучения:

Обучение происходит в форме групповых занятий. Теоретический материал усваивается в процессе объяснения элементов тренировочных упражнений, разбора правильной силовой нагрузки на группы мышц. Существующая последовательность исполнения элементов тренировочных упражнений способствует усвоению профессиональной терминологии. Приобретение практических навыков напрямую связаны с трудоспособностью обучающихся и их физической выносливостью, что непременно учитывается при проведении занятий. Методика и организация учебно-воспитательного процесса проводится с учетом психофизических и возрастных особенностей развития обучающихся. Основными принципами обучения являются – от простого к сложному, системность, последовательность, доступность. Обучение строится на взаимодействии видов деятельности – подражательной, познавательной, коммуникативной, ценностно-ориентированной, творческой. Музыкальное сопровождение занятий является не вспомогательной функцией, а организует, вдохновляет и воспитывает музыкальный эстетический вкус. Форма оценки результативности

Результативность усвоения программы прослеживается на открытых занятиях. Оценка результативности необходима для определения эффективности программы и внесения в нее изменений с учетом индивидуальности обучающихся. Диагностика образовательного процесса во время занятий наблюдается выносливость, выполнение танцевальных элементов, музыкально-ритмических упражнений, манера и характер исполнения движений, эмоциональное восприятие музыкального сопровождения и определяется уровень способности каждого обучающегося.

Оценочные и методические материалы.

Формы организации деятельности обучающихся.

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества обучающегося, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.
2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике упражнений, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

Методы обучения.

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные методы обучения. Программа строится по принципу от «простого к сложному». Педагогу необходимо применять всевозможные методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

1.Словесный метод.

Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.

2.Наглядный метод обучения.

Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением педагога.

3.Практический метод обучения (метод упражнения)

При обучении приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники и совершенствования в ней способствует развитию опорно-двигательного аппарата обучающихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

Список литературы:

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии»- «Рольф», М., 2000
2. Чибрикова А.Е. Ритмика- М., «Дрофа», 2006
3. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. –М., «Просвещение», 2006
4. Пин Ю. Перспективные направления и формы обучения танцам. – СПб., 2006

5. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца», «Лань», М., 2006
6. Балет: Пер. с англ.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.
7. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных., СПб, 2003.
8. Смит Л. Танцы. Начальный курс, М., 2001.
9. Концертмейстер балета - Галина Безутлая. Изд-во С. Петербург 2005г.
10. Хореографическая педагогика - Е.П. Громова «Детские танцы из классических балетов» СПб 2000г. вып.3 изд-во Гуманитарный университет профсоюзов
11. Ваганова А. «Основы классического танца» - 6-е изд., С-Пб., 2001
12. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. - М.: Советский композитор, 1989.
13. Ткаченко Т.С. Народные танцы. – М.: Искусство, 1975.
14. Лифиц И., Франио Г. Методическое пособие по ритмике/ Г. Франио, И. Лифиц. – М.: Музыка, 1987. – 84с.