


Управление образования администрации
Собинского муниципального округа Владимирской области
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Собинского муниципального округа
Центр дополнительного образования

СОГЛАСОВАНО:
Методический совет
от 24 июня 2025 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ЦДО
Михайлова И.А.
27 июня 2025 г.
Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3 от 27 июня 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«От ритмики к танцу»**

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 5-8 лет
Срок реализации: 2 года
Уровень программы: ознакомительный

Разработчик:
Стати Мария Александровна,
педагог дополнительного
образования

г. Собинка, 2025 год

Содержание программы

Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы	стр.
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цели и задачи программы	4
1.3.Содержание программы	5
1.4.Планируемые результаты	9
 Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	стр.
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Условия реализации программы	10
2.3. Формы аттестации	10
2.4. Оценочные материалы	11
2.5. Методические материалы	11
2.6. Список использованной литературы	12

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «От ритмики к танцу», далее – программа, разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальная ритмика», составитель Сапрыкина Е. С., г. Иркутск, 2020г.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Распоряжение правительства Российской Федерации 31 марта 2022 г. № 678 –р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09 -3242).
7. Устав МБУ ДО ЦДО от 19.12.2024 г.
8. Положение о наставничестве в МБУ ДО ЦДО.

Направленность программы – художественная.

Уровень программы: ознакомительный.

Актуальность программы обусловлена несколькими факторами: ориентированность на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности, развития творческих способностей; привлечение внимания к культуре и искусству; приобщение к здоровому образу жизни; укрепление психического и физического здоровья; получение общего эстетического, морального и физического развития.

Новизна программы состоит в том, что она включает в себя различные тематические блоки, такие как партерная гимнастика, музыкальное развитие, детский танец. С точки зрения педагогических технологий специфичность программы заключается в использовании методик и технологических приемов, учитывающих особенности физического развития детей данного возраста, а также методик развития гибкости, пластичности, силовых качеств в рамках современных тенденций развития детского танца.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации каждый ребенок приобщается к танцевально-музыкальной культуре, учиться слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку, совершенствуясь физически, укрепляя свое здоровье посредством хореографии, которая объединяет в себе музыку, ритмику, изобразительное искусство, театр и пластику движений.

Отличительной особенностью программы является то, что она основывается на постепенном развитии природных способностей детей, строгой последовательности в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса.

Обучение идет по единой «спиральной» структуре – занятия с увеличивающейся степенью сложности, с переходом от теории к практике. Подбор упражнений происходит исходя из особенностей возраста и физических данных обучающихся, выбирается наиболее комфортный и темп занятий – умеренно быстрый.

Адресат. Программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 8 лет. В состав группы могут входить как девочки, так и мальчики.

Количество учащихся: от 12 до 25.

Объем и срок освоения программы: 2 года, с 01 сентября по 30 июня текущего учебного года. Общее количество часов за весь период обучения - 320, из них:

1 год обучения - 160 часов;

2 год обучения - 160 часов.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Учебное занятие из трех частей: 1 часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

2 часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений, постановку и отработку танцевальных номеров. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

3 часть комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2-3 минуты.

Режим занятий

Учебная нагрузка в неделю – 4 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия для детей старшего дошкольного возраста - 30 минут, 10 минут - перемена.

1.2 Цели и задачи

Цель: приобщение детей к миру танцевального искусства и формирование здорового образа жизни средствами хореографического искусства.

Задачи 1 год обучения:

Личностные:

- Сформировать мотивацию к изучению и освоению хореографического искусства.

Предметные:

- Овладеть основными элементами детской хореографии.
- Изучить принципы правильного исполнения движений.

Метапредметные:

- Развить универсальные учебные компетенции, связанные с организацией самостоятельной работы над поставленными задачами.
- Расширить кругозор детей через знакомство с историей, культурой и искусством других стран.

Задачи 2 год обучения:

Личностные:

- Воспитать положительное отношение к занятию спортом и формированию здоровых привычек.
- Привить уважительное отношение к традициям и культуре разных народов мира.

Предметные:

- Формировать понятия о стиле, характере и жанрах танца.
- Совершенствовать координацию, ритм, баланс и силу.

Метапредметные:

- Повысить коммуникативные навыки через взаимодействие в группе, участие в совместных постановках и выступлениях.
- Стимулировать познавательную активность и творчество.
- Развить понимание ценности сотрудничества и взаимоподдержки в процессе коллективной подготовки выступлений.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие.	2	0,5	1,5	
2	Ритмико- гимнастические упражнения Итоговое занятие	50	6	44	контроль по физическим данным, зачет
3	Музыкальное развитие Итоговое занятие	10	4	6	собеседование

4	Детский танец Итоговое занятие	12	3	9	контрольное исполнение элементов детского танца
5	Постановочная работа Итоговое занятие	72	2	70	контрольное исполнение танцев
6	Воспитательные мероприятия	10	2	8	отчетный концерт
7	Аттестация по итогам года	2	0,5	1,5	собеседование, выполнение элементов партерной гимнастики
8	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого часов:	160	18	142	

Содержания программы

1. Вводное занятие – 2 часа (0,5 теория; 1,5 практика) – 1 занятие.

Знакомство с детьми. Правила поведения и техника безопасности в Центре дополнительного образования и в хореографическом зале. Беседа о целях и задачах в коллективе и его истории. Изучение приветствия (танцевального поклона), знакомство с работой «зеркально». Начальная аттестация: педагогическое наблюдение (оценка уровня физ. подготовки).

2. Ритмико – гимнастические упражнения – 50 часов (6 теория; 44 практика)–25 занятий.

Знакомство с терминами: ритмика, гимнастика, сокращенная и натянутая стопа, выворотность, натянутость и сила ног, различные группы мышц и их назначение.

Включает упражнения на развитие специальных данных: гибкость, растяжку, танцевальный шаг, выворотность ног, формирование стопы, силы ног, эластичность связок и мышц. По мере усвоения упражнений увеличивается нагрузка на различные группы мышц.

- Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
- Упражнения, развивающие подъем стопы.
- Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.
- Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
- Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.
- Упражнения, развивающие выворотность ног.
- Упражнения, на растягивание мышц и связок, развитие балетного шага.
- Упражнения, на развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов (исполняются на середине зала).
- Упражнения для развития шеи и плечевого пояса.
- Упражнения для развития плечевого сустава и рук.
- Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов ног.

3. Музыкальное развитие – 10 часов (4 теория; 6 практика) – 5 занятий.

Слушание музыки, контрастной по настроению. Исполнение пьес сопровождать соответствующими задачами партера, хореографии. Определять средства музыкальной выразительности, создающими характер будущих танцевальных движений (плавно, спокойно, легко).

4. Детский танец - 12 часов (3 теория; 9 практика) – 6 занятий.

Знакомство с терминологией элементов детского танца и его особенностями. Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук, повороты и наклоны головы, овладение координацией движений, развитие танцевальности и выразительности. Развитие прыгучести, работа по диагонали и по кругу.

Движения по кругу:

- 1) На носочках;
- 2) На пяточках;
- 3) «Шаг приставить»;
- 4) Подскоки;
- 5) Галоп.

Движения по диагонали:

- 1) Марш;
- 2) Танцевальный шаг;
- 3) «Цыплята» - мелкий ход;
- 4) Подскоки;
- 5) Галоп.

5. Постановочная работа -72 часа (2 теория; 70 практика) – 36 занятий.

Изучение комбинаций движений, перестроение по рисункам (этюдная работа). Разведение номера (танца) в хореографическом классе, отработка чистоты исполнения танца. Работа в танцевальном зале с полной передачей идеи и характера танца, подготовка к выступлениям на сцене.

6. Воспитательные - 10 часов.

Беседы об экологии, о государстве, о пропаганде здорового образа жизни, посещение концертов ко Дню Матери, 9 мая, массовых мероприятий, Новогоднее представление, поход, посещение выставок и музеев.

7. Аттестация по итогам учебного года- 2 часа, 1 занятие.

Собеседование, выполнение элементов партерной гимнастики.

7. Итоговое занятие – 2 часа (2 практика) – 1 занятие.

Беседа, выполнение изученного танца.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	2	0,5	1,5	

2	Ритмико гимнастические упражнения Итоговое занятие	– 46	4	42	контроль по физическим данным, зачет
3	Музыкальное развитие Итоговое занятие	8	2	6	собеседование
4	Детский танец Итоговое занятие	16	4	12	контрольное исполнение элементов детского танца
5	Постановочная работа Итоговое занятие	74	4	70	контрольное исполнение танцев
6	Воспитательные мероприятия	10	2	8	участие в конкурсах, отчетный концерт
7	Аттестация по итогам года	2	0,5	1,5	собеседование, выполнение элементов партерной гимнастики
8	Итоговое занятие	2		2	
	Итого часов	160	17	143	

Содержания программы

1. Вводное занятие – 2 часа (0,5 теория; 1,5 практика) – 1 занятие.

Знакомство с задачами и планами на 2-ой год обучения. Повторение правил поведения и техники безопасности в хореографическом зале. Повторение танцев, изученных на 1 году обучения.

2. Ритмико – гимнастические упражнения – 46 часов (4 теория; 42 практика) – 23 занятия.

- Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
- Упражнения, развивающие подъем стопы.
- Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.
- Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
- Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.
- Упражнения, развивающие выворотность ног.
- Упражнения, на растягивание мышц и связок, развитие балетного шага.
- Упражнения, на развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов (исполняются на середине зала).
- Упражнения для развития шеи и плечевого пояса.
- Упражнения для развития плечевого сустава и рук.
- Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов ног.

3. Музыкальное развитие – 8 часов (2 теория; 6 практика) – 4 занятия.

Прослушивание музыки, выполнение элементов в характере данной мелодии.

4. Детский танец - 16 часов (4 теория; 12 практика) – 8 занятий.

Изучение элементов детского танца .

Позиции рук:

- «Лодочка» — руки соединены в позиции «В стороны», раскрыты на уровне груди.
- «Воротники» (узкие) — руки соединены вверху, (широкие) — в стороны-вверх.

Движения рук:

- «Ветерок» — плавные перекрёстные движения рук над головой.
- «Ленточки» — поочерёдные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой.
- «Крылья» — плавные маховые движения руками, разведёнными в стороны.
- «Поющие руки» — из положения «В стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно собирая перед собой упругий воздух.
- «Моторчик» — руки согнуты в локтях перед грудью, ладони крутятся одна вокруг другой.

Хлопки:

- «Ладушки» — хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряжёнными, согнутыми в локтях руками,двигающимися навстречу друг другу.
- «Блинчики» — на «раз» — удар правой ладонью по левой, на «два» — наоборот (кисти расслаблены, стаккато, с поворотом кисти).
- «Тарелочки» — ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху движется сверху вниз, левая рука — снизу вверх.
- «Бубен» — левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней.
- «Колокола» — активные хлопки над головой.

Движения ног:

- Подскок — поочерёдное подпрыгивание на правой и левой ноге. Амплитуда прыжка зависит от характера музыки.
- Прыжки с отбрасыванием ног назад — на «раз» — прыжок-«точка» опорной ногой, одновременно неопорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой кверху.
- «Рычажок» — ноги на «узкой дорожке». На «раз» — правая нога сгибается в локте и рукой достаёт вверх, сгибаясь в коленке, поднимается первая нога. На «и» — в исходное положение.
- Поворот вокруг себя (кружение) — стоя лицом к зрителям начинать движение вправо.

5. Постановочная работа -74 часа (4 теория; 70 практика) – 37 занятий.

Изучение комбинаций движений, перестроение по рисункам. Постановка танцевального номера в хореографическом классе, отработка чистоты

исполнения танца. Работа в танцевальном зале с полной передачей идеи и характера танца, подготовка к выступлениям на сцене.

6. Воспитательные мероприятия - 10 часов.

Беседы на темы согласно воспитательной программе объединения, посещение концертов, массовых мероприятий в ЦДО, Новогоднее представление, участие в танцевальном конкурсе.

7. Аттестация по итогам учебного года- 2 часа /1 занятие.

Собеседование, выполнение элементов партерной гимнастики.

8. Итоговое занятие – 2 часа/1 занятие. Беседа, выполнение изученных танцев.

1.4.Планируемые результаты

1 год:

Личностные результаты:

- проявление интереса к занятиям танцами и выражается желание заниматься ими дальше;
- формирование основы культурного поведения и этикета на сцене и в повседневной жизни;

Предметные результаты:

- освоение базовых элементов хореографической лексики и техники исполнения простых танцевальных композиций;

Метапредметные результаты:

- развитие способности воспринимать музыку и интерпретировать её движениями своего тела;
- мотивация к регулярным физическим нагрузкам и саморазвитию.

2 год:

Личностные результаты:

- развитие чувства собственного достоинства, уверенности в себе и уважения к другим участникам группы;
- проявление осознания важности ведения здорового образа жизни и поддержания физического здоровья.

Предметные результаты:

- умение соблюдать гигиенические нормы и поддерживать здоровый режим дня.

Метапредметные результаты:

- самостоятельно осваивать новые движения и импровизировать в рамках заданной темы;
- умение контролировать собственное тело и развивать физические качества.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год	Дата начала	Дата	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Режим
-----	-------------	------	--------	--------	--------	-------

обучения	занятий	окончания занятий	учебных недель	учебных дней	учебных часов	занятий
1	01.09.2025	30.06.2026	40	80	160	2 раза в неделю по 2 часа
2	Сентябрь	Июнь				

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации образовательной программы необходимо:

- музыкальная аппаратура, аудио записи;
- видео материалы;
- DVD диски (с аудио и видео материалами);
- DVD диски с обучающими материалами;
- ноутбук;
- телевизор;
- сменная обувь;
- костюмы для выступлений.

Занятия проводятся в танцевальном зале: зеркала, станки, маты, коврики.

Информационное обеспечение

Аудио: на флеш – накопителе музыка для разминки, которая в течение года периодически меняется, музыкальный репертуар как старый, так и новый воспроизводится и хранится на компьютере.

Видео: диски с отчетными концертами и репетициями.

Фото: в кабинете педагога на стене имеется фотоуголок.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: педагогическое наблюдение, личная карточка учащегося, видеозапись, журнал посещаемости, фото.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал, концерт, итоговый отчет, праздник.

Образовательные результаты предъявляются и демонстрируются на отчетном концерте в конце каждого года обучения, путем участия в танцевальных конкурсах и фестивалях.

2.4. Оценочные материалы

Наряду с основными методами оценки результативности обучения применяется разработанная педагогом система контроля качества образования. Данная система предполагает вводный, текущий контроль, промежуточный, отсроченный и итоговый контроль.

Вводный контроль осуществляется при поступлении учащегося в объединение и проходит в виде беседы, анкетирования, педагогического наблюдения.

Текущий контроль регулярно осуществляется педагогом посредством наблюдения, опроса, выполнения практических заданий.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и освоение программы на каждом этапе обучения.

В начале учебного года проводится контроль физических данных каждого учащегося.

Для обучающихся основным методом промежуточной аттестации является:

- педагогическое наблюдение;
- просмотр элементов движений.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит десятибалльная система оценки усвоения учебного материала: баллы фиксируются в журнале учета работы педагога и в индивидуальной карте обучающегося.

Отсроченный контроль проводится по прошествии некоторого времени после изучения темы. Методы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, зачеты, тестирование.

Итоговая аттестация проводится в мае текущего учебного года обучения на отчетном концерте путем педагогического наблюдения.

Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале: 1-4 балла – низкий уровень, 5-8 баллов - средний уровень, 9-10 баллов – высокий уровень.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – обучение проходит в очной форме.

Методы обучения:

1. Метод активного слушания музыки: происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.
2. Метод слова: с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка.
3. Метод наглядного восприятия: способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения: в учебно - тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.
5. Метод систематичности: предопределяет последовательность изложения материала всего курса, соотношение практической и теоретической частей урока.

6. Метод доступности и индивидуализации предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей учащихся. Индивидуальный подход предполагает учет типа высшей нервной деятельности, возраста, пола, двигательного статуса ребенка.

Формы организации образовательного процесса - групповые, индивидуально – групповые.

Формы организации учебного занятия - беседа, концерт, конкурс, наблюдение, поход, праздник, практическое занятие, тренинг, экскурсия, зачет.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

- приветствие (поклон);
- учебно – тренировочная часть (Пластический тренаж, йога);
- репетиционно – постановочная работа (Танец);
- релаксация (поклон).

2.6.Список литературы

Для педагога

***Специальная литература**

1. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Р. н/Д: Феникс, 2003.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца, издание шестое – СПб.: Лань, 2000.
3. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра-Спорт, 2001.
4. Хаас Ж.Г. Анатомия танца. - Мн.: Поппури, 2011.

***Дополнительная литература:**

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - М: Издательский центр Академия, 2000.

Для родителей и учащихся:

1. Григорович, Ю. Н. Балет: Энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1981.
2. Миллер, Э., Блэкман, К. Упражнения на растяжку. - М: Москва, 2016.
3. Шишкина, В. А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.