

Отдел образования администрации Кировского муниципального района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа «Патриот»  
п. Кировский»

Принята  
на заседании  
методического совета  
МБОУ ДО «ДЮСШ  
«Патриот» п. Кировский»

Протокол № 1 от 25.08.2025

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

«Патриот» п. Кировский»

М.С. Чужаков

2025 г.

## РИТМИКА И ТАНЕЦ

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности

Возраст учащихся: 6-12 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Панасенко Татьяна Николаевна,  
педагог дополнительного  
образования

п. Кировский  
2025

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы.** В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография. Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным. Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Танец способствует обучению правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству.

Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

**Направленность программы** – художественная

**Уровень освоения** - базовый

**Адресат программы** - учащиеся общеобразовательных учреждений Кировского муниципального района в возрасте от 6 до 12 лет.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Программа рассчитана на 1 год. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 180 часов. 2 раза в неделю по 2,5 часа.

Форма проведения занятий – групповые занятия. Во время приема и формирования групп проводится первичная диагностика способностей ребенка (знаний, умений, навыков). Количество обучающихся в группах до 15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2,5 часа. Во время занятий предусмотрены 15 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха. Каждое занятие включает:

- организационную часть,
- разминку,
- ритмические упражнения,
- партерный экзерсис,
- подведение итогов занятия,
- проветривание помещения.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** обучение начальным навыкам танцевального искусства, воспитание хореографической культуры, формирование навыков выполнения танцевальных упражнений у школьников Кировского муниципального района.

### **Задачи программы:**

Воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков.
- воспитание трудолюбия;
- воспитание ответственности, упорства, силы воли;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание коллективизма.

Развивающие:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности;
- развитие навыков ориентировки в пространстве;
- развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;
- развитие выворотности ног;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- развитие танцевального шага.

Обучающие:

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

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие</b>	1	0,5	0,5	Первичная диагностика - собеседование
2.	<b>Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений</b>	45	5	40	Педагогическое наблюдение
3.	<b>Партерная гимнастика</b>	45	5	40	Педагогическое наблюдение, промежуточная аттестация
4.	<b>Танцевальные этюды, игры, танцы</b>	30	10	20	Педагогическое наблюдение
5.	<b>Ритмические упражнения на координацию движений</b>	20	8	12	Педагогическое наблюдение, промежуточная аттестация
6.	<b>Постановка и отработка концертных номеров</b>	38	4	34	Педагогическое наблюдение
7.	<b>Итоговое занятие</b>	1	-	1	Итоговая аттестация
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>32,5</b>	<b>147,5</b>	

## **Содержание учебного плана**

### **1. Раздел. Вводное занятие**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Введение в программу.

**Практика.** Первичная диагностика.

### **2. Раздел. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений**

**Теория.** Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой.

Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами

танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений.

Ориентировка в пространстве. Основные понятия: музыка, темп, такт.

**Практика.** Движения:

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;

Выполнение упражнений танцевальной азбуки. Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, лента).

Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;

- построение в две линии. Выполнение упражнений по ориентации в пространстве. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком.

### **3. Раздел. Партерная гимнастика**

*Теория.* Понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики. Правила выполнения движений.

*Практика.* Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника. Выполнение тренировочных упражнений на полу. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.

### **4. Раздел. Танцевальные этюды, игры, танцы**

*Теория.* Методика исполнения основных движений.

*Практика.*

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- ознакомление детей с играми;
- применение игр на занятиях.

### **5. Раздел. Танцевально-ритмические движения**

*Теория.* Показ и объяснение выполнения танцевальных движений в разных стилях.

*Практика.* Разучивание и выполнение танцевальных связок в различных стилях (шаг польки, вальс, в русском характере, хип-хоп).

### **6. Раздел. Постановка и отработка концертных номеров**

*Теория.* Образы в эстрадном номере и показ танцевальных связок и рисунка.

*Практика.* Разучивание и отработка техники исполнения движений концертных номеров.

### **7. Раздел. Итоговое занятие**

*Практика.* Опрос по пройденному материалу. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год.

#### **1.4 Планируемые результаты освоения программы**

Предметные результаты освоения программы обучения

К концу обучения дети будут знать:

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- терминологию партерного экзерсиса;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики;

#### **Личностные результаты освоения программы обучения**

Результаты развития обучающихся:

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

- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок.

Результаты воспитания обучающихся:

- общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;
- эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям;
- дисциплина, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия.

## **2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1 Условия реализации программы**

Программа направлена на обучение детей определенным практическим навыкам в области танцевального искусства и развитие эстетического вкуса.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика. Педагог общается с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых. Для реализации данной программы имеются методические, наглядные, дидактические пособия, раздаточные материалы.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- Хореографический класс с зеркальным оформлением стен.
- Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
- Флэш карты, СД – диски.
- Аппаратура для озвучивания занятий: музыкальный центр.
- Резиновые мячи среднего размера – 15 шт.

- Коврики - 15 шт.

#### **Методические материалы включают в себя:**

- методические пособия и учебные пособия по обучению современному танцу;
- литература по ритмике, пластике, танцу;
- словари терминов;
- описание техники безопасности.

#### **Дидактические материалы:**

- иллюстрации;
- фотографии;
- видео – аудиозаписи;

### **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития:

- входной контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль («Программа педагогического мониторинга» представлена в Приложении № 1 к программе).

Результаты педагогического мониторинга фиксируются в журнале и оцениваются по 10- бальной системе:

Минимальный уровень: 0 – 4 балла.

Средний уровень: 5 – 8 баллов.

Максимальный уровень: 9 – 10 баллов.

Вводный контроль проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Текущий контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение

педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, взаимооценка, оценка педагогом, выполненной учащимся работы. Уровень умений и навыков воспитанников проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с воспитанником в процессе занятий.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год (декабрь) в форме открытого занятия. Итоговый контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений воспитанников осуществляется в конце каждой темы.

Итоговая аттестация проходит в виде итогового занятия с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных 14 теоретических понятий и выполнением разученных комплексов гимнастических упражнений.

Формы итоговой аттестации – открытое занятие, участие в концертной программе. Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, творческие задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, мероприятиях, посвященных знаменательным и памятным датам.

### **2.3. Методические материалы**

В образовательном процессе используются следующие **типы занятий**:

- комбинированное изучение (усвоение нового материала: объяснение, показ и практическая деятельность);
- закрепление и совершенствование приобретённых знаний и навыков.

Для успешного достижения основных целей и задач данной программы предусматривается применение групповых форм обучения. Групповые занятия проводятся по группам не более 15 человек. Для более полного и глубокого усвоения учебного материала детьми применяются разнообразные методы обучения.

- словесный метод – рассказ, беседа;

- наглядный метод – показ, демонстрация;
- метод наблюдения (прямое, косвенное), самонаблюдение;
- метод подражания;
- игровой метод.

## 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год	
Продолжительность учебного года, неделя	36	
Количество учебных дней	78	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2025- 30.12.2025
	2 полугодие	12.01.2026- 29.05.2026
Возраст детей, лет	6-12	
Продолжительность занятия, час	2,5	
Режим занятия	2 раза/нед	
Годовая учебная нагрузка, час	180	

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия	Дата	Уровень	Количество учащихся	Место
1	Концерт «День Матери»	Ноябрь 2025	Районный	16	РДК
2	Концерт «День героев Отечества»	Декабрь 2025	Районный	20	РДК
3	Новогодние спортивные	Декабрь 2025	На базе учреждения	30	ДЮСШ Патриот

	<b>эстафеты</b>				
<b>4</b>	<b>Новогоднее мероприятие «В гостях у чая»</b>	<b>Декабрь 2025</b>	<b>На базе учреждения</b>	<b>35</b>	<b>Кафе Олимпик</b>
<b>5</b>	<b>Участие с танцевальной программой на соревнованиях по «Самбо»</b>	<b>Февраль 2026</b>	<b>Краевой</b>	<b>30</b>	<b>ДЮСШ Патриот</b>
<b>6</b>	<b>Новогодние забавы</b>	<b>Январь 2026</b>	<b>Районный</b>	<b>25</b>	<b>ДЮСШ Патриот</b>
<b>7</b>	<b>Концерт «День вывода советских войск из Афганистана»</b>	<b>Февраль 2026</b>	<b>Районный</b>	<b>25</b>	<b>РДК</b>
<b>8</b>	<b>Веселые старты «Мама, папа я веселая семья»</b>	<b>Март 2026</b>	<b>На базе учреждения</b>	<b>30</b>	<b>ДЮСШ «Патриот»</b>
<b>9</b>	<b>Спартакиада школьников</b>	<b>Апрель 2026</b>	<b>Районный</b>	<b>30</b>	<b>ДЮСШ «Патриот»</b>
<b>10</b>	<b>Концерт «9 Мая»</b>	<b>Май 2026</b>	<b>Районный</b>	<b>35</b>	<b>РДК</b>

### **Нормативно-правовые акты и документы**

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в РФ";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
- «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14).

## **Литература**

### **Интернет-ресурсы**

«Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев, преподаватель, заведующий хореографическим отделением Детской школы искусств имени С.П.Дягилева г.Москва)

«Хореография. Ансамбль песни и пляски имени В.С. Локтева. Начальная хореография для детей 3 – 6 лет» (Коротеев И.В., педагог дополнительного образования).

[http://st.educom.ru//eduoffices/gateways/get\\_file.php?id=%7B1FADE7D2-D6AB4857BA5F-FE4172E60E1B%7D&name=0100-horeografiya.-ansambl-pesni-i-plyaskiim.v.s.lokteva.-nach.hor.-dlya-det.-3-6-let.-oznakomit.hudog..pdf](http://st.educom.ru//eduoffices/gateways/get_file.php?id=%7B1FADE7D2-D6AB4857BA5F-FE4172E60E1B%7D&name=0100-horeografiya.-ansambl-pesni-i-plyaskiim.v.s.lokteva.-nach.hor.-dlya-det.-3-6-let.-oznakomit.hudog..pdf)  
(дата обращения 04.04.2025 г.)

### **Список литературы**

1. Балашова, Е.Н. & Фокин, А.В. (2017). Методическое пособие по обучению детей основам танца и ритмической гимнастики. Москва.
2. Давыдова, Е.П. & Петрова, Н.М. (2023). Практический курс современного танца. Теория и методика. Москва: Просвещение.
3. Дубровский, Ю.И. (2018). История русского балета (Том I-II). СПб.: Наука.

4. ГОСТ Р 58619-2019. Хореографическое искусство. Термины и определения.
5. Краснова, И.Г. (2022). Методы постановки сольных и массовых выступлений в народном танце. Ростов-на-Дону: Феникс.
6. Степанова, Г.А. (2019). Основы классического танца. Москва: Просвещение.
7. Федоренко, К.Е. (2022). Современные направления и тенденции в искусстве движения. Саратов: Приволжская академия спорта.
8. Чернышёва, Т.С. (2016). Танцевальная терапия: теория и практика. СПб.: Речь.