

**Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества «Уголёк»**

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета

Протокол № 7
от 02.06.2025

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета

Протокол № 7
от 02.06.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО ЦРТ «Уголёк»

А.В. Музылев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«РИТМИКА»

Возраст учащихся: 7–11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Стефанюк Павел Петрович,
педагог дополнительного образования

г. Новокузнецк, 2025

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Всем нам известно, какую огромную роль играет в жизни человека ритм. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времен года, ритм работы и музыки. Занимаясь ритмикой, дети учатся владеть телом, формируется осанка, способствует развитию физических данных, получают опыт публичных выступлений, что способствует раскрепощению.

Направленность программы – художественная.

Уровень освоения содержания программы – стартовый.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 No ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Распоряжение губернатора Кемеровской области от 06.02.2023 «Об утверждении Стратегии развития воспитания «Я – Кузбассовец» на период до 2025 года».
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области».
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 13.01.2023 № 102 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования».
- 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 № 09-3242).
- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества «Уголёк».
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования ЦРТ «Уголёк».
- Иные локальными нормативными акты МБУ ДО ЦРТ «Уголек».

Актуальность программы обусловлена тем, что ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. Дети получают возможность самовыражения через танцевально-игровую деятельность. На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках. Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки.

Отличительные особенности: при разработке программы были просмотрены программы следующих авторов: Рабочая программа внеурочной деятельности «Танец» учителя начальных классов. Шириновой Анастасии Андреевны, Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области хореографического искусства по предмету «Ритмика» (ГБУДО г. Москвы "ДШИ "Исток") каждая из этих программ составлена на основе личного опыта так не существует методической базы по данному стилю танцев. Программа составлена на основе личного опыта материалов изученных программ.

В редакции 2023 года программа актуализирована с учетом изменения нормативной базы, расширено содержание программы: добавлены разделы «Я -Кузбассовец» и «Мир профессий», а также внесены корректировки в план воспитательной работы.

Адресат программы. Программа рассчитана для детей 7-11 лет. Набор детей осуществляется по принципу добровольности, на основании справки о здоровье ребенка. Количественный состав группы 10 – 15 человек.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов – 216 часов.

Форма обучения и формы организации обучения: очная, основной формой организации является занятие. Вспомогательными формами являются репетиции и концерты.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час равен 45 минутам). Перерыв между занятиями 10 мин.

Цель программы: развитие творческих способностей ребенка и приобщение к танцевальному искусству средствами музыки и ритмических движений.

Задачи:

- познакомить детей с историей возникновения и развития хореографического искусства;
- развивать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат, природные физические данные;
- развивать коммуникативные навыки учащихся («исполнитель — педагог», «партнер — партнерша», «участник — ансамбль»);
- развивать музыкальность, пластику движений, артистизм, эмоциональную чувственность;
- способствовать получению опыта публичных выступлений в рамках объединения;
- расширять представления о городе, крае, творческих профессиях.

**Содержание дополнительной общеобразовательной программы
ДООП «Ритмика»**

Учебно-тематический план 1 год обучения (240ч)

№	Название разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	4	2	2	Наблюдение
2.	Разминка	20	2	15	Наблюдение
3.	Передвижение в пространстве	46	2	43	Музыкальная игра
4.	Танцевальные комбинации	33	2	30	Творческие задание
5	Ритмико-гимнастические упражнения	45	2	43	Контрольные упражнения
6	Общеразвивающие упражнения	20	2	15	Творческое задание
7.	Репетиционно-постановочная работа.	30	0	30	Контрольный показ
8.	Жизнь в танце	34	2	18	Контрольный показ
9.	Я - Кузбассовец	4	2	2	Игра
10.	Мир профессий	4	0	2	Викторина
Итого:		216	16	200	

Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Правила техники безопасности. Санитарно-гигиенические требования. Основы ЗОЖ, гигиены. Профилактика травматизма. Введение в программу. Планирование деятельности на год, особенности хореографии история её появления. ТБ, ПДД. Особенности «Хип-хоп» культуры.

Практика: Игры на знакомство, упражнения на способность воспринимать музыку. Наблюдение за усвоением материала.

2. Разминка.

Теория: Правило и техника выполнения упражнения на развитие выносливости, постановка корпуса, упражнения на гибкость.

Практика: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса, упражнения на укрепление позвоночника, упражнения на укрепление мышц бедер, ног, стоп. упражнения на развитие выносливости, показ педагогом, выполнение, индивидуальная проверка. Разминки на каждом занятии. Наблюдение за правильным выполнением разминочных упражнений.

3. Передвижение в пространстве.

Теория: Правило и техника выполнения упражнений. Разбор правил музыкальных игр.

Практика: Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Выполнение и индивидуальная проверка: Ходьба вдоль стен, построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары, перестроение из колонны, построение круга из шеренги, выполнение заданий с предметами. Музыкальная игра на ориентирование в пространстве.

4. Танцевальные комбинации.

Теория: Правила и техника выполнения танцевальных движений: Особенности

выполнения элементов русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

Практика: Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Разучивание движений и индивидуальная отработка: Бодрый, спокойный, топающий шаг. Выполнение элементов русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Творческих задания на закрепления танцевальных комбинаций.

5. Ритмико-гимнастические упражнения.

Теория: Правила и техника выполнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и при ведении ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Практика: Разучивание движений и индивидуальная отработка: Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Контрольные упражнения на индивидуальное исполнение каждого из учащихся по проеденному материалу.

6. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Правила и техника выполнения: Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен

Практика: Разучивание движений и индивидуальная отработка: Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением,

речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

7. Репетиционно-постановочная работа.

Практика: Разучивание танцевальных номеров, внедрение изученных движений в танцевальный номер, выступление перед родителями на открытых уроках и участие в конкурсах и концертах. (По возможности). Контрольный показ изученных движений и танцевальных связок. Открытое занятие с приглашением родителей и демонстрацией лучших номеров.

8. Жизнь в танце.

Теория: Правила и техника выполнения базовых упражнений oldschool.

Практика: Разучивание движений и индивидуальная отработка упражнений old school. Фото видеоотчет о проделанной работе. Контрольный показ и импровизация в движениях old school. Просмотр видео уроков по хореографическим связкам:
<https://www.youtube.com/watch?v=U3mCikLB2Mw>,
<https://www.youtube.com/watch?v=SqB6zWQaWV0>,
<https://www.youtube.com/watch?v=zmlb4rWFnHw>

9. Я – Кузбассовец.

Теория: Просмотр видеороликов о растительности и животных Кузбасса, об образовании региона.

Практика: Игра «Вопрос-ответ» - вопросы о растительности нашего края, о животном мире Кузбасса. Загадки о Кузбассе.

10. Мир профессий.

Практика: Музыкальные и музыкально - дидактические игры: «Доскажи слово», например: на рояле играет - ...пианист; «Отгадай музыкальные загадки».

Планируемые результаты:

По окончании обучения учащиеся:

- познакомились с историей возникновения и развития хореографического искусства;
- получили возможность развивать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат, природные физические данные;
- получили возможность развивать коммуникативные навыки («исполнитель — педагог», «партнер — партнерша», «участник — ансамбль»);
- смогли развить свою музыкальность, пластику движений, артистизм, эмоциональную чувственность;
- получили опыт публичных выступлений в рамках объединения;
- расширили представления о городе, крае, творческих профессиях.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарно-тематический график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1	216	36	108	3 раза в неделю по 2 академических часа, с перерывом между занятиями 10 мин.

Условия реализации программы.

Занятия по программе проходят в танцевальном зале, оснащенном зеркалами, хореографическими станками. Стены кабинета выкрашены водоэмульсионными, пожаропрочными красителями, потолок побелен, на полу линолеум. В кабинете есть система вентиляции, свет, батарея.

Материально-техническое обеспечение: ноутбук с выходом в Интернет, колонки. Костюмы для концертных номеров, специальная форма и обувь (индивидуально).

Формы аттестации и контроля: наблюдение, игра, творческое задание, контрольные упражнения, контрольный показ.

Оценочные материалы. Лист учета участия учащихся в культурно-массовых мероприятиях, проводимых в учреждении.

Методическое обеспечение:

В основе процесса обучения ритмике лежат следующие методические принципы: единство художественного и технического развития танцора, постепенность и последовательность в овладении мастерством танца, применения индивидуального подхода к учащемуся.

В реализации программы используются *традиционные методы обучения*: словесные (рассказ, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация, показ - наглядного и видеоматериала, мультимедийных презентаций, приемов исполнения); практические (выполнение заданий, упражнений, исполнение хореографических связок и отдельных элементов, видеосъемка исполнения с последующим анализом и др.). А также:

- метод сенсорного восприятия - прослушивание аудиозаписей;
- словесный метод - рассказ нового материала; беседа о коллективах, успешных танцовщиках и т. д.; дискуссия о прошедшем выступлении на концерте;
- наглядный метод - личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения;
- практический метод - самый важный, это тренировка упражнений на середине зала, репетиции.
- метод стимулирования деятельности и поведения - соревнование, поощрение.
- метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей с использованием специальных информационных, демонстрационных программ.

В практике используются: мультимедийные занятия, занятия с использованием видеоматериалов и материалов сети Интернет и др. Группы учащихся в процессе освоения новых танцевальных движений изучают их особенности, просматривают видео исполнение профессиональных танцоров, что повышает наглядность и доступность материала.

План воспитательных мероприятий детского объединения

№	Дела, события, мероприятия	Место проведения	Время проведения	Ответственные
Модуль «Общие дела»				
1	Беседа с учащимися посвящённая «1 сентября»	МБУ ДО ЦРТ «Уголек»	Сентябрь	Стефанюк.П.П
2	Видеопоздравление с Новым годом	МБУ ДО ЦРТ «Уголек»	конец декабря	Стефанюк.П.П
3	Поздравление с 8 марта	МБУ ДО ЦРТ «Уголек»	март	Стефанюк.П.П.
4	Съёмка клипа в зале в честь международного дня танцев.	МБУ ДО ЦРТ «Уголек»	Апрель	Стефанюк.П.П
5	Отчётный концерт	МБУ ДО ЦРТ «Уголек»	Май	Стефанюк.П.П
Модуль «Работа с родителями»				
1	Консультации для родителей	МБУ ДО ЦРТ «Уголек»	По запросу	Стефанюк.П.П
2	Родительское собрание	МБУ ДО ЦРТ «Уголек»	сентябрь	Стефанюк.П.П.

Список литературы, используемой при написании программы

1. Шарова, Н.И. Детский танец. / Н.И. Шарова. - Санкт-Петербург, 2011-64с (Офсет). ISBN 978-5-8114-1174-0 – Текст: непосредственный.
2. Базарова, Н.П. Азбука классического танца: учебник [для высших учебных заведений] /Н. П. Базарова, В. П. Мэй. – Санкт-Петербург, 2006-272с. (Офсет). ISBN 978-5-8114- 0658-6 – Текст: непосредственный.
3. Horeograf.com - Все для хореографов и танцоров [Электронный ресурс]: сайт. -Режим доступа <http://www.horeograf.com> (дата обращения 30.08.2020).

Лист оценки совокупных достижений

Месяц	Конкурс (место)	Мероприятие