Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Байкаловский детско-юношеский центр «Созвездие»
(МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие»)

Принята на заседании
Педагогического совета
от 31.08.2026 г.
Протокол № 1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Рагозина Юлия Александровна
Директор МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие»
Сертификат действителен с 10.02.2025 по 09.02.2028

Утверждаю: директор
МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ
«Созвездие» Ю.А.Рагозина
приказ от 31.08.2026 г. № 68-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
**«Танцевальный кружок. Ритм»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 5-6 лет

Автор-составитель:
Ашихмина Анастасия Юрьевна
педагог дополнительного образования

с. Байкалово 2026

## Основные характеристики программы
## Пояснительная записка

Программа «Танцевального кружка «Ритм» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

**Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242);
6. Устав МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие» (2024 год);
7. Положение о дополнительных общеобразовательных программах (утв. Приказом директора МБУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие» № 52б-ОД от 25.08.2023).

**Направленность программы** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа отнесена к программам **художественной направленности направлена на:**

- на развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений у детей;
- развитие мышечной выразительности тела: формирует фигуру и осанку, укрепляет здоровье;
- формирование выразительных движенческих навыков: умение легко, грациозно и координировано танцевать;
- развитие темпо-метро-ритмической чувствительности, знаний музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- формирование личностных качеств: силы, выносливости, смелости, воли, ловкости, трудолюбия, упорства и целеустремленности;
- воспитание коммуникативных способностей детей: развивает чувство «локтя партнёра», группового, коллективного действия.
- пробуждение интереса к изучению родной национальной хореографической культуры и толерантность к национальным культурам других народов.

**Актуальность программы**

**Актуальность** данной дополнительной общеобразовательной программы способствует решению одной из основных задач образования – социализация

подрастающего поколения. Занятия по данной Программе способствуют воспитанию коммуникабельности, трудолюбия, умения добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, развивают ассоциативное мышление, побуждают к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях, но и в повседневной жизни.

Программа способствует приобщению дошкольников к здоровому образу жизни. Занятия хореографией способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Занятия в целом повышают жизненный тонус обучающихся, совершенствуя детей физически, укрепляют их здоровье.

Программа способствует всестороннему развитию, воспитанию личности ребенка и реализации его творческого потенциала через танцевальное искусство. Занятия хореографией приобщают ребёнка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус.

**Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.**

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что занятия, предусмотренные данной программой, укрепляют физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Программа позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручку, общение друг с другом. Это ведущие моменты в процессе обучения.

Реализация программы позволяет решать многие проблемы воспитания подрастающего поколения: социального, нравственного, художественно-эстетического и гражданского характера.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений. Предполагается, что освоение основных разделов Программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический

настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

С развитием индивидуальности ребенка постепенно усложняются задачи, стоящие перед обучающимися, формируются новые умения и навыки, эстетический вкус, потребность в общении с искусством.

Максимальное количество времени отводится на практические занятия, то есть освоение теоретического материала происходит в процессе решения обучающимися, творческих задач. В основе реализации содержательной части программы лежит принцип деятельностного подхода. Полученные знания, умения, навыки имеют широкую практическую направленность, применимы в жизни, развивают личность ребенка.

**Численный состав группы** 10-15 человек. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время приема и формирования групп проводится первичная диагностика хореографических данных.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 6 лет. Данная Программа включает как физические, так и танцевальные и игровые занятия, это наиболее эффективно для работы с указанной возрастной группой.

Объем и срок освоения программы. Срок реализации – 1 год, общее количество часов – 144.

**Формы обучения**: очная; индивидуально-групповые: это отдельное обучение мальчиков и девочек или одной группы отдельно, где воздействие идет от группы к личности и, наоборот, от личности к группе; концертная деятельность танцевального коллектива.

**Виды занятий**

- традиционное занятие
- комбинированное занятие
- практическое занятие
- теоретическое занятие
- игра, праздник, фестиваль
- репетиции, постановки
- концерт, конкурс, открытое занятие и т.д.

На протяжении всего периода обучения в процессе многократных репетиций нарабатывается техника танца, разучиваются новые танцевальные движения, раскрывается творческий потенциал детей, совершенствуется их исполнительское мастерство.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

– *систематичность*. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

– *вариативность.* Варьируется: интенсивность и продолжительность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние ребенка.

– *наглядность.* Показ педагогом определенных упражнений.

– *доступность.* Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному

– *закрепление навыков.* Это выполнение на повторных занятиях.

**Формы проведения результатов:**

- мониторинг личностного развития обучающихся;
- фиксировать динамику изменения мотивации к занятиям танцем и уровень творческой самореализации ребенка;
- оценка педагогом работы учащегося на занятии;
- участие в концерте;
- викторина, игра, праздник, соревнование.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

– **входной контроль,** выявить исходный уровень физического развития, ритмичности, эмоциональности и мотивации;

– **промежуточный**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме. В основе текущего (промежуточного) контроля лежит пятибалльная система оценки успеваемости;

– **итоговый**, который проводится после завершения изучения каждого года обучения.

Итоговая диагностика при сопоставлении с исходными и промежуточными данными позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

В конце учебного года педагог проводит мониторинг (ЗУН- знаний, умений, навыков).

Учебно-воспитательный процесс в коллективе строится согласно **дидактическим принципам:**

– строгая последовательность в овладении танцевальной лексикой и техническими приемами танца;

– систематичность и регулярность занятий, обеспечивающих постепенное развитие природных данных и способностей учащихся;

– доступность в овладении техническими приемами;

– комплексность средств воздействия.

Ведущими **методами обучения** детей танцевальному искусству являются:

– объяснение методики исполнения движения;

– наглядный показ;

– тренировочные танцевальные, спортивные движения;

– танцевальная игра;

– развивающие этюды;

– танцевальные композиции.

**Цель программы:** создание условий для развития личности ребенка, формирования его творческих способностей, культуры движения средствами хореографии; содействие физическому, интеллектуальному, нравственному развитию дошкольников через приобщение к искусству танца

**Задачи программы:**

**Образовательные**

- сформировать устойчивый интерес к танцу;
- способствовать освоению основ хореографического искусства;
- способствовать формированию познавательных навыков (память, внимание, мышление);
- способствовать формированию чувство ритма, темпа, исполнительских навыков танца.

**Развивающие**

- формировать умение связывать музыку с движением;
- формировать умения передавать в танце образное содержание;
- формировать чувства уверенности в себе, умение взаимодействовать

со сверстниками.

- развивать общефизическую подготовку;
- развивать координацию движений
- формировать первичные представления о профессиях хореографа, балетмейстера, артиста балета;
- развивать начальные навыки сценической культуры и зрительской грамотности (умение вести себя за кулисами, выходить на поклон), формируя представление о труде артиста;

**Воспитательные**

- создавать дружественную среду вокруг самоопределяющейся личности;
- приобщать детей к здоровому образу жизни и гармонии тела,
- воспитывать дисциплину, трудолюбие, самостоятельность, целеустремленность в достижении поставленной цели.
- обеспечивать мониторинг личностного развития обучающихся (уровень самооценки, коммуникативные навыки, способность к волевому усилию) через систему входной, промежуточной и итоговой педагогической диагностики;

## Учебный план

| № | Наименование темы | Количество часов | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | теория | практика | Формы контроля |
| 1. | Введение в хореографию. Ознакомительное занятие. Техника безопасности | **1** | 1 | - | Беседа Предварительный контроль |
| 2. | Партерная гимнастика<br>- упражнения для укрепления мышц спины;<br>- упражнения для укрепления брюшного пресса;<br>- упражнения на развитие выворотности;<br>- упражнения на развитие шага | **20** | 2 | 18 | Практическая работа |
| 3. | Танцевать могут все: имитационные и плясовые движения | 10 | 1 | 9 | Контрольные упражнения |
| 4. | Ритмическая гимнастика:<br>- музыкальный ритм;<br>- игры на развитие ритма;<br>- различные танцевальные шаги;<br>- танцевально-ритмическая гимнастика в игровой форме | 30 | 2 | 28 | Контрольные упражнения |
| 5. | Музыкально-ритмическая координация:<br>- упражнения на координацию | 10 | 2 | 8 | Практическая работа |
| 6. | Импровизация в танце и игре:<br>- занятия с элементами импровизации;<br>- творческие занятия<br>-игры | 7 | 1 | 6 | |
| 7. | Постановка танцевальной композиции (по выбору педагога):<br>- изучение танцевальных элементов;<br>- изучение танцевальных комбинаций | 50 | 4 | 46 | постановка танца; практические занятия; |
| 8. | Репетиционная работа:<br>- отработка исполнения;<br>- работа над выразительным и эмоциональным исполнением | 8 | - | 8 | практические занятия; репетиционные занятия; |
| 99 | Концертная деятельность | 6 | | 6 | концертные выступления; |
| | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Отчетный концерт |
| | Итого: | 144 | 13 | 131 | |

## Содержание учебного плана

**Тема №1.** ***Вводное занятие***

*Теория* Знакомство с детьми. Рассказ о танце. Беседа о культуре поведения Содержание и форма занятий. Внешний вид. Костюм для занятий. Роль подготовки к занятиям. Инструктаж по технике безопасности на занятии, о правилах работы с танцевальными атрибутами. Режим занятий.

**Тема №2.** ***Партерная гимнастика***

*Теория:* ознакомление с партерной гимнастики. Объяснение техники исполнения движений в партере.

*Практика:* упражнения для укрепления мышц спины; упражнения для укрепления брюшного пресса; упражнения на развитие выворотности; упражнения на развитие шага. Укрепление мышц спины. Упражнение «Бабочка» - в положении сидя.

Укрепление мышц живота. Упражнение по укреплению мышц пресса исполняются лежа на спине - «Велосипед», «Книжка», «Ножницы», «Уголок»,; подъем и удержание одновременно 2-х ног на высоте 45° от пола. Упражнение сидя «Книжечка»: стоя на коленях и кистях рук ; «Кошка добрая и сердитая»; стоя на коленях ; «Колечко» (наклоны корпуса назад); лежа на животе «Лодочка», «Самолетик». Укрепление мышц живота. Упражнение по укреплению мышц пресса исполняются лежа на спине - «Велосипед», «Ножницы»; подъем и удержание одновременно 2-х ног на высоте 45° от пола.

**Тема №3.** ***Танцевать могут все: имитационные и плясовые движения***

*Теория:* знакомство с танцевальным образом

*Практика:* на занятиях дети обучаются разнообразным образно-игровым движениям, раскрывающим понятный образ, настроение или состояние (трусливый зайчик, хитрая лиса и т.д.). Изучают простейшие элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочередное выставление ноги на пятку, притоп одной ногой и т.д.

**Тема №4.** ***Ритмическая гимнастика:***

*Теория:* ознакомление с музыкальным ритмом;

*Практика:* музыкальный ритм; игры на развитие ритма; различные танцевальные шаги; танцевально-ритмическая гимнастика в игровой форме;

**Тема №5**. ***Музыкально-ритмическая координация:***

*Теория:* понятия линии, колонки, круг, интервал, равнение в линиях и колонках. Понятие – полный поворот, пол поворота. Умение ориентироваться в движении. Понятия - «улитка», «воротца», «шахматный порядок».

*Практика:* игры на развитие координации:

«Гусеница» (Лечь на спину, руки вытянуты над головой. Перекатываясь только с помощью плеч, нужно докатиться до края коврика и вернуться обратно).

«Солдатик» Лежа на спине, прижать руки к бокам. Перекатываясь только с помощью плеч, доползите до края коврика, и вернуться обратно.

«Собачка» Лечь на живот, руки держать впереди с опорой на предплечья. На руках доползите до края коврика и обратно.

«Лодочка»

Лечь на живот, руки вытянуть вперед. Сделать прогиб, удерживая прогиб, поднять руки и голову. После повторить это упражнение на спине: удерживать на весу голову и ноги, постепенно увеличивая время растяжки.

«По тропинке»

По начерченной полосе шириной 20 см нужно пройти, перешагивая через различные предметы - мячики, игрушки, кегли, кубики и т.д.

«Мишка на бревне»

По начерченной полосе, или из растянутых двух шнуров шириной 20 см, необходимо пройти на четвереньках в конец полосы и вернуться обратно.

**Тема №6. *Импровизация в танце и игре:***

*Теория:* знакомство с эмоциями. Правила выполнения движений под музыку.

*Практика:* «Приветствие различными частями тела» (Ход игры: воспитанники здороваются частью тела, заданной ведущим игры.); «Молекулы» («Букет», «Снежки») Ход игры: объединение в группы по заданному педагогом количеству, можно использовать дополнительное задание: определенные позы, эмоции и т.д. На занятиях дети исполняют знакомые движения в игровых ситуациях под музыку; развивают воображение, умение выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, веселье и т.д., разнообразные по характеру настроения, например: «Рыбки легко и свободно резвятся в воде», «Кукла не хочет быть марионеткой, она мечтает стать настоящей балериной» и др. «Игры с музыкальным сопровождением» Игры - «Возьми платочек!». «Змея». «Мороз-Красный нос». «Мышеловка». «Снежная королева». «Успей выбежать». «Вдвоем в одном обруче».

**Тема №7**. ***Постановка танцевальной композиции***

*Теория:* ознакомление с сюжетом танца. Формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, импровизировать, создавая пластичный образ; Развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации, обосновывая логику построения;

*Практика:* танцевальные композиции построены в соответствии с изученным танцевальным материалом и на основании диапазона возможностей обучающихся. Изучение танцевальных элементов, танцевальных комбинаций, которые в дальнейшем будут использованы для постановки танца. Изучение графического перестроения танца

**Тема № 8. *Репетиционная работа***

*Теория:* объяснение

*Практика:* работа над техникой исполнения движений. Отработка танцевальных комбинаций. Отработка ансамблевого исполнения. Работа над выразительным и эмоциональным исполнением танца. Репетиции в костюмах.

**Тема №9. *Итоговое занятие.***

*Практика*

В конце года проводится открытый показ, демонстрация детьми педагогу и родителям приобретенных знаний, умений и навыков.

Освоенные детьми танцевальные номера могут быть показаны на сцене в рамках отчётного концерта.

## Организационно-педагогические условия

Календарный учебный график

| № | Основные характеристики образовательного процесса | |
|---|---|---|
| 1 | Количество учебных недель | 36 |
| 2 | Количество учебных дней | 72 |
| 3 | Количество часов в неделю | 4 |
| 4 | Количество часов | 144 |
| 5 | Количество недель в I полугодии | 18 |
| 6 | Количество недель во II полугодии | 18 |
| 7 | Начало занятий | 1 сентября |
| 8 | Выходные дни | 1-8 января |
| 9 | Окончание учебного года | 31 мая |

## Организационно-педагогические условия

### Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы обучения детей хореографии необходимы определённые условия

**Материально-техническое обеспечение.**

- Наличие оборудованного зала для занятий. В зале должны быть: зеркала, станок, аудио и видеоаппаратура.
- Наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков: шорты, футболка, чешки; у девочек: футболки, шорты, балетки,).
- Музыкальное сопровождение (наличие аудио, видео, фото, интернет источники).
- Наличие сценических костюмов для концертных номеров.

**Методические материалы**

- инструкция по технике безопасности;
- аудиоматериалы по темам;
- методическая литература.

## Список литературы и источников

Для педагога

1. http://www.ballet.classical.ru/ (Маленькая балетная энциклопедия);

2. http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatelnaya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam (сборники по хореографии и танцам)
3. http://www.horeograf.com (все для хореографии и танцоров);
4. http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1 - о методике партерного экзерсиса - «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».

Для детей

1. http://video4child.in.ua/tag/aerobika
2. http://dancealltime.ru/waltz/lessons/lesson_1.html
3. http://www.planetatalantov.ru/
4. http://www.horeograf.ucoz.ru

Для родителей

1. Пасотинская В. «Волшебный мир танца», – М., 2014
2. http://www.ballet.classical.ru/ (Маленькая балетная энциклопедия);
3. http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatelnaya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam (сборники по хореографии и танцам)
4. http://www.horeograf.com (все для хореографии и танцоров).

**Входная диагностика**

**Цель:** выявить исходный уровень физического развития, ритмичности, эмоциональности и мотивации.

| **Параметры** | **Инструментарий / Задание** | **Критерии оценки** |
|---|---|---|
| Мотивация и интерес | Беседа-игра «Зачем мы танцуем?». Наблюдение за реакцией ребенка при входе в зал. | **Высокий**: Ребенок с радостью идет на занятие, может объяснить желание танцевать («чтобы быть красивым», «чтобы выступать»).<br>**Средний**: Идет по привычке, активность проявляет после включения в игру.<br>**Низкий:** Плачет, отказывается выполнять задания, пассивен. |
| Координация и ОФП | Тест «Робот» (педагог показывает серию из 3 простых движений — поднять | Оценивается точность повторения |

| | | |
|---|---|---|
| | руки, присесть, похлопать; ребенок должен повторить без ошибок). Упражнение «Ласточка» (удержание баланса на одной ноге 3–5 сек). | последовательности и способность удерживать равновесие. Фиксируется ведущая рука/нога. |
| Музыкально-ритмическое чувство | Игра «Эхо» (простучать ритм ладошками: // /// ////). Движение под бубен (быстро/медленно). | Способность точно воспроизвести простой ритмический рисунок (2 удара, пауза, 3 удара). Умение менять темп движения вслед за музыкой. |
| Эмоциональная сфера | Этюд-пантомима «Покажи животное» (злой волк, трусливый зайчик, хитрая лиса). | Насколько мимика и пластика соответствуют заданному образу. Отсутствие мышечных зажимов (скованности). |

## Промежуточная и итоговая практическая диагностика

**Партерная гимнастика (лежа на спине):**

- выполняет «Березку» (подъем ног вверх) с прямой спиной, удержание 5 сек.
- чередует «Велосипед» и «Ножницы» без остановки 10 секунд.
- из положения сидя переходит в «Складку» (лбом тянется к коленям) с прямой спиной.

**Музыкально-ритмические навыки:**

- марширует четко под счет 1-4, меняя направление по сигналу.
- повторяет за педагогом сложную связку из 4-х разных шагов (например: притоп, галоп, пружинка, поклон).

**Танцевальный образ и координация**:

- в игровом этюде мгновенно меняет эмоцию по хлопку педагога (радость, удивление, испуг).
- ориентируется в пространстве: строит ровный круг без подсказок, находит свое место в колонне.

**Итоговая диагностика**

**Цель:** оценка степени освоения дополнительной общеобразовательной программы за учебный год. Выявление динамики развития физических данных, музыкальности и личностных качеств.

- Блок технической выучки: выполнение по показу педагога связки партерной гимнастики (упражнения №2 из учебного плана: «Велосипед», «Книжка», «Лодочка»).
- Блок танцевальной памяти и координации: исполнение изученного за год танца без подсказки педагога. Блок сценического мастерства: этюд «Статуя»: под музыку дети замирают в позе, передающей эмоцию (радость победы, ожидание чуда). Педагог проходит мимо и оценивает выразительность каждой фигуры.