Комитет по образованию г. Барнаула
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом художественного творчества детей»

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» 08.2026г.
протокол №1

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ДХТД»
_____В.С. Федосова
Приказ № 96 осн от 31.08.2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 662BA18CE4FCE3783E6A42056E2FD266
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОМ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ"
Действителен: с 25.03.2026 до 18.06.2027

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

художественной направленности

«Ритмика в народном танце»

ансамбля русского танца «Школьные годы»

срок реализации 2 года,
возраст обучающихся 4-6 лет

автор-составитель:
Афонина Полина Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Барнаул 2026

1.Комплекс основных характеристик 3
1.1.Пояснительная записка. 3
1.2. Учебный план по годам обучения 7
1.3. Содержание программы первого года обучения. 7
2. Комплекс организационно-педагогических характеристик. 10
2.1 Календарный учебный график. Форма аттестации, оценочные материалы. 11
2.2. Условия реализации программы. 12
2.3. Материально-техническое обеспечение программы. 13
2.4. Кадровое обеспечение 13
2.5. Воспитательная работа……..13
3. Список используемой литературы. 13

1.Комплекс основных характеристик

1.1.Пояснительная записка.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 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».
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г» распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022г
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;
- Устав МБУ ДО «ДХТД»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в МБУ ДО «Дом художественного творчества детей».

Данная образовательная программа носит художественную направленность и адресована дошкольникам, желающим заниматься танцевальным искусством. Программа «Ритмика» реализуется в творческом объединении, ансамбле русского танца «Школьные годы» МБУ ДО «Дом художественного творчества детей»

Отличительные особенности образовательной программы. Данная программа направлена на обучение детей младшего возраста основам танцевального искусства. Программа «Ритмика в народном танце» представляет возможности обучения основам танцевального искусства, дает возможность ввести детей 4-6 лет в мир хореографии, с помощью игровых технологий познакомить с некоторыми хореографическими жанрами, видами и стилями. Данная программа дает возможность путем танцевальных движений и импровизации под понравившуюся музыку у детей развивать способность к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется

умение передавать услышанный в музыке образ в рисунке, движениях, пластике.
Образовательная программа направлена на:

- Использование личностно-ориентированного подхода при организации занятий, при подготовке выступлений, через обеспечение благоприятного эмоционального климата на занятиях и создание ситуации успеха.

- Сохранение физического и психического здоровья детей через планомерно возрастающие нагрузки на организм ребенка во время занятий, развивающие его танцевальные способности, укрепляющие опорно-двигательный аппарат, благотворно воздействующие на укрепление дыхательной и нервной системы.

- Создание условий для дальнейшего освоения основ русского танца.

Актуальность программы.
В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется его личность. В настоящее время со стороны родителей и детей спрос на образовательные услуги в области хореографии растет. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивает и внутренне обогащает, прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.
Краткая характеристика учебного курса.
Обучение по программе помогают дошкольникам творчески самовыразиться и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации. Занятия танцами формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манере поведения в обществе, дают представление об эмоциональной выразительности, знакомит с элементами актерской техники. Программа направлена на укрепление физического и психического здоровья, воспитание и развитие личностных качеств: трудолюбия, взаимопонимания, доброты, сопереживания, стремления к победе, смелости, удовольствию от процесса обучения танцу.

Адресат.
Программа «Ритмика в народном танце» адресована детям в возрасте 4-6 лет, которые проявляют интерес к хореографическому искусству. Первая группа детей 4-5 лет, вторая группа детей 5-6 лет.
Педагогическая целесообразность.
Педагогическая целесообразность образовательной программы «Ритмика» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого ребенка

к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства.
Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления, всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны.
Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создается мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д.

Цель программы - научить детей основам хореографии, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию детей средствами музыки и ритмических движений.
Задачи:
1.Развить музыкально-ритмические способности детей, координации, ориентировки в пространстве;
2. Развить творческие способности посредством танцевального искусства;
3. Учить отражать в жестах и движениях ролевое и игровое перевоплощение;
4. Работать над развитием пластики, моторики, эмоциональности у детей;
5. Развивать восприятие музыки во взаимосвязи музыкального и танцевального искусства.

Ожидаемые **результаты.**
После **1-го года** обучения дети будут:
- ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки
- знать элементарные рисунки танца
- изучить основные позиции ног, положение рук, поклон по первой позиции
После **2-го года** обучения дети усвоят:
- отличать мелодии друг от друга
- овладеть новыми рисунками танца: построением по диагонали
- новые позиции ног и положение рук, ритмическую гимнастику на полу
- овладеть новыми рисунками танца: восьмерки, петельки, воротца

Сроки реализации, уровни освоения и объем программы.

Срок реализации программы – два года. **Объем – 72 часа за 2 года обучения. По 36 часов на каждую группу**. Материал программы подобран с учетом возрастных особенностей детей, их возможностей и интересов, уровня подготовленности. В программе изложены требования, предъявляемые к знаниям, умениям и навыкам детей каждого года обучения и всего курса в целом.

Уровень освоения программы – стартовый. **1-й год обучения** предполагает освоение азов ритмики, изучение простейших элементов партерной гимнастики, изучение танцевальных элементов, применяя игровые технологии, исполнение простых танцевальных композиций и танцев.

2-й год обучения предполагает закрепление азов ритмики и усложнение материала по партерной гимнастике, постановочная деятельность на основе изученных танцевальных движений.

Обучение по программе включает в себя выполнение следующих заданий:

музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения; задания на танцевальное и игровое творчество.

Структура занятия состоит 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 – 1/4 часть общего занятия.

2 часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/4 общего времени занятия.

3 часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности –1/4 общего времени занятия. Занятия проводятся преимущественно в игровой форме.

Организация занятий:

Формируется две группы обучающихся, первая группа детей от 4 до 5 лет, вторая группа детей от 5 до 6 лет. В группах занимаются 8 -15 человек. Занятия проводятся один раз в неделю по одному учебному часу в каждой группе. Форма обучения – очная.

Формы подведения итогов реализации программы:

- итоговое занятие
- открытое занятие
- участие в концертных программах.

1.2. Учебный план по годам обучения

Год обучения					
1-й год			**2-й год**		
теория	**практика**	**всего**	**теория**	**практика**	**всего**
10	**26**	**36**	**10**	**26**	**36**
Итого 36 часа на одну группу за весь период обучения					

1.3. Содержание программы первого года обучения.

Задачи:

-формировать познавательный интерес и желание заниматься танцами
-развивать ритмичность, гибкость и эластичность мышц
-сохранять и укреплять здоровье ребенка через занятия ритмикой.

Подготовительная группа, первый год обучения

Организация занятий – 1 час в неделю на 1 группу.

№ п/п	**тема учебного занятия**	**Всего часов**		итого	**Формы аттестации и контроля**
		теория	**практика**		
1	Вводное занятия. Инструктаж по технике безопасности	1	1	2	беседа
2	Разминка	1	3	4	пед. наблюдение
3	Рисунки «круг», «линия», «колонка» «диагональ», «круг в круге»	1	2	3	пед. наблюдение
4	Партерные упражнения	1	3	4	пед. наблюдение
5	Музыкальные игры	1	3	4	урок- игра
6	Прыжковые комбинации	1	3	4	пед. наблюдение
7	Создание музыкально-двигательных образов	1	2	3	игра
8	Основные элементы русского танца: положения рук и ног, положение рук в паре, притопы, хлопки	1	3	4	пед. наблюдение
9	Пространственно-музыкальные упражнения	1	3	4	пед. наблюдение
10	Основные шаги: простой шаг, приставной шаг, переменный шаг, приставной шаг с притопом	1	3	4	пед. наблюдение
	итого	10	26	36	

Итого 36 часов.

Ожидаемые результаты:

По окончании первого года обучения дети будут:
- *знать:*
- правильную постановку корпуса;
- основные позиции рук и ног;
- *уметь:*
- держать правильную осанку;
- исполнять элементарные прыжковые комбинации;
- ориентироваться в пространстве и относительно друг друга;
- согласовывать движения с музыкой;
- *выполнять:*
- передавать в простых танцевальных этюдах характер музыкального произведения;
- выстраивать простые танцевальные рисунки.

Содержание

Тема*1.Вводное занятие.* Инструктаж по технике безопасности

Знакомство с детьми; ознакомление с правилами поведения в танцевальном классе; правила поведения в здании; разучивание приветствия (танцевальный поклон

Тема 2.Разминка: музыкально-ритмическая подготовка ребенка занимает большое значение в будущем исполнении танца. Это специальная гимнастика, которая включает простейшие действия, так как предметом музыкально-ритмического воспитания является музыка и движение.

Тема 3.Рисунки «круг», «линия», «колонка», «диагональ», «круг в круге»

Тема *4.* Партерные упражнения: совокупность физических упражнений, специально подобранных и ориентированных на общее развитие детского организма.

- упражнение для стоп
- упражнение на выворотность в тазобедренном суставе: «бабочка», «лягушка»
- упражнение на отведение, приведение из положения сидя в «складочку»
- упражнения на развитие гибкости позвоночника: «лодочка», «корзиночка», «змейка», «кошечка», «берёзка», «мостик»
-упражнение на развитие танцевального шага: поперечный и продольный шпагат
- упражнения для укрепления мышц пресса: «ножницы», «лодочка», «ласточка»

Тема 5. Музыкальные игры: «самолеты», «паровозики», «угадайка», «ниточка-иголочка», «кошки-мышки», «великаны-гномы», «листопад», «зеркало», «медведь и дети», «зоопарк»

Тема 6. Прыжковые комбинации: «соте» по VI позиции, поджатые

Тема 7. Создание музыкально-двигательных образов: научить детей воплощать музыкальные образы в движения

Тема 8. Основные элементы русского танца: проучивание основных позиций рук и ног (I, II и III), простой притоп, «ковырялочка», «ковырялочка» с прыжком, «ковырялочка» в развороте
Тема 9. Пространственно-музыкальные упражнения: различные виды ходьбы в темпе и ритме музыки, шаг на месте, вокруг себя, вправо и влево, повороты на месте, с шагом
Тема 10. Репетиционная работа
Тема 11. Основные ходы русского танца: проучивание простого шага, приставного шага, переменного шага, приставного шага с притопом

Содержание программы второго года обучения.
Задачи:
- приобщение младших школьников к искусству танца
- развитие базовых танцевальных способностей ребенка через учебно-тренировочную работу и элементы русского танца
- формирование качеств, составляющих культуру поведения
- формирование первичного навыка тренировки
- развитие произвольности психических процессов (внимание, память), воспитывать силу воли, самостоятельность

Организация занятий – 1 час в неделю на 1 группу

№ п/п	тема учебного занятия	Всего часов		итого	Форма аттестации и контроля
		теория	практика		
1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	2	беседа
2	Партерные упражнения	2	5	7	пед. наблюдение
3	Упражнения для разминки	1	4	5	пед. наблюдение
4	Основные элементы русского танца	2	4	6	пед. наблюдение
5	Шаги и ходы в русском народном танце	1	3	4	пед. наблюдение
6	Исполнение основных элементов русского танца в различных темпах	2	5	7	наблюдение
7	Прыжковые комбинации	1	4	5	пед. наблюдение
	итого	10	26	36	

Итого 36 часов.

Ожидаемые результаты:
По окончании второго года обучения дети будут:
- *знать:*
- правильную постановку корпуса;
- правила исполнения основных элементов русского танца;

- *уметь:*
- воспроизводить основные позиции рук и ног;
- ориентироваться в пространстве и относительно друг друга;
- *выполнять:*
-передавать в простых танцевальных этюдах характер музыкального произведения;
- выстраивать простые танцевальные рисунки;
- чувствовать ответственность за результаты коллективного творчества.

2. Комплекс организационно-педагогических характеристик.

Содержание изучаемого курса.

1. Инструктаж по технике безопасности:

Правила поведения в танцевальном зале, на занятии, правила поведения в Доме художественного творчества детей, требования к внешнему виду и обуви на занятиях.

2. Партерные упражнения:

- упражнение для стоп;
-упражнение на выворотность в тазобедренном суставе: «бабочка», «лягушка»;
- упражнение на отведение, приведение из положения сидя в «складочку»;
- упражнения на развитие гибкости позвоночника: «лодочка», «корзиночка», «змейка», «кошечка», «берёзка», «мостик»;
-упражнение на развитие танцевального шага: поперечный и продольный шпагат;
-упражнения для укрепления мышц пресса: «ножницы», «велосипед», «ласточка».

3. Упражнения для разминки:

-Сценические шаги, шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг на пяточках, шаг с высоко поднятым коленом;
-Сценический бег, бег с захлестом ног назад, бег с высоко поднятыми коленями вперед, шаг подскок (в повороте), шаг голоп (в повороте);
4. Основные элементы русского народного танца: повторение «ковырялочки» и её вариации с 1 года обучения, проучивание «моталочки» на месте и в продвижении, «маятник», «молоточки», «припадание» по VI позиции.
5. Шаги и ходы в русском народном танце: переменный шаг, шаг притоп, приставной шаг с притопом, хороводный шаг, боковой ход, переменный ход.
6. Репетиционная работа.

7. Исполнение основных элементов русского танца в различных темпах: «ковырялочки», «моталочки», «маятника», «молоточков» в медленном, умеренном и быстром темпах.
8. Прыжковые комбинации: прыжки по квадраты, поджатые, «соте», прыжки в белорусском характере.

2.1 Календарный учебный график муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом художественного творчества детей»

Образовательная деятельность в учреждении осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время зимних, осенних и весенних каникул.

1. Организованное начало учебного года - 01 сентября
2. Количество учебных недель - 36 недель;
3. Количество учебных дней - 36 дней
4. Продолжительность каникул – в соответствии с графиком каникул.
5. Набор и комплектование групп - до 9 сентября
6. Дата начала учебных занятий - 9 сентября 2024
7. Дата окончания учебного года - 31мая 2025
8. Сроки промежуточной аттестации - ноябрь-декабрь, апрель-май ежегодно (в соответствии с приказом по учреждению).

Форма аттестации, оценочные материалы.

Проверка знаний, умений и навыков осуществляется также в форме текущего контроля посредством наблюдения педагога за деятельностью ученика на каждом занятии, при проведении контрольных открытых занятий с самостоятельными решениями творческих задач, с помощью педагогического наблюдения.

Итоговый контроль по результатам усвоения образовательного курса осуществляется на творческом отчете коллектива в конце учебного года, а также конкурсах и фестивалях на протяжении учебного года.

Механизм определения результативности обучения по программе.

На занятиях дети учатся выполнять простейшие танцевальные движения, проявлять инициативу и самостоятельность в музыкально-ритмическом движении, выражать свои эмоции и т.д.

Контроль за ходом освоения танцевальных знаний, умений и навыков, наблюдения за развитием способностей детей на открытых занятиях, массовых выступлениях, концертах, позволяет педагогу оценивать их успехи, в соответствии с следующими уровнями:

Уровни усвоения программы.

1. Высокий уровень.

Ребенок полностью усвоил изучаемую программу:

- усвоение всех элементов ритмической гимнастики (движение головы; работа плеч, рук, движения, направленные на координацию; наклоны; движения бедер; движение коленей; движения для стоп; приседания; выпады; бег; прыжки)
- усвоение движений пластического тренажа (движения, направленные на разогрев мышц шеи, плечевого сустава, локтевого сустава, кисти рук, мышц спины, коленного и голеностопного суставов)
- усвоение движений партерной гимнастики (для стопы, для ног, мышц пресса, развитие и укрепление мышц спины, развитие выворотности и тазобедренного суставов, растяжка ног, элементы акробатики)
- усвоение элементов детского танца (приставные шаги с работой корпуса, головы и рук; шаг с носка, шаг галоп, шаг с ударом, шаги в повороте на 180 и 360 градусов, тройной притоп, ковырялочка, моталочка и т.д.)
- усвоение движений русского народного танца (шаг с остановкой, поворот в паре, ковырялочка, притоп, моталочка, маятник, молоточки).

2. Средний уровень.

Ребенок не полностью усвоил изучаемую программу:
- усвоение не всех элементов ритмической гимнастики
- неполное усвоение движений пластического тренажа
- усвоение не всех движений партерной гимнастики (неразвитость выворотности и тазобедренного суставов)
- усвоение не всех элементов детского танца
- неполное усвоение движений русского народного танца

3. Низкий уровень.

Ребенок не усвоил изучаемую программу.

2.2. Условия реализации программы.

Методическое обеспечение программы.

Методологическую основу программы представляют труды и опыт профессиональной деятельности известнейших хореографов: В.М.Захарова, К.Я. Голейзовского, Н.С.Надеждиной, Т.А.Устиновой, И.А.Моисеева, А.А.Климова, А.А. Борзова, Т.С. Ткаченко.

Программа разработана на основе опыта педагогов коллектива, с учетом опыта педагогов других детских хореографических коллективов.

Условиями для успешной реализации программы является наличие следующих педагогических условий:
- Мотивация и создание у детей интереса к предстоящему действию.
- Доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку
- системность и последовательность обучения по программе.

Предлагаемая образовательная программа построена в соответствии со следующими принципами:
- от простого к сложному
- учет возрастных особенностей детей раннего возраста
- связь теории с практикой
- доступность и наглядность учебного материала

- системность
- обеспечение индивидуально-дифференцированного подхода на занятиях

2.3. Материально-техническое обеспечение программы.

- учебные классы, соответствующие требованиям СанПин;
- гимнастические коврики
- музыкальный центр
- музыкальный материал

2.4. Кадровое обеспечение

Педагог, реализующий данную программу должен отвечать следующим требованиям:

- должен знать возрастную психологию детей.
- специальное образование по профилю деятельности объединения;
- соответствовать требованиям профессионального стандарта педагога дополнительного образования, отвечающий квалификационным требованиям, предъявляемым к данной профессии и не имеющий ограничений для работы с детьми.

Концертмейстер, имеющий музыкальное профессиональное образование, образование не ниже средне специального, отвечающий квалификационным требованиям, предъявляемым к данной профессии и не имеющий ограничений для работы с детьми.

2.5. Воспитательная работа:

-приобщение к культурному коду;
-формирование идентичности;
-развитие художественного вкуса;
-жестовая культура и осанка;
-навыки партнерства;
-коллективная ответственность;
- саморегуляция и самостоятельность.

3. Список используемой литературы.

1.Ткаченко, Т. С. Народный танец / Т. С. Ткаченко. – Москва: 1967. – 352-381с.

2. Сибирякова, Л. В. Особенности творческого развития участников коллектива народного танца / Л. В. Сибирякова // Молодежь в науке и культуре XXI ве–ка : материалы XIV междунар. науч.–творческого форума (2–3 ноября 2015 г.) / сост. Е. В. Швачко. – Челябинск : [Изд–во Челяб. гос. акад. культуры и искусств], 2015. – 373–375с.

3. Ткаченко, Т. С. Работа с танцевальным коллективом / Т. С. Ткаченко. – Москва : 1958. – 148с.

4. Степанова, Л. Г. Народные сюжетные танцы / Л. Степанова. – Москва : 1969. – 109с.

5. Конорова, Е. В. Методическое пособие по ритмике. / Е. В. Конорова. - Москва : 1972.

6. Золотарев В. А. Шагают девочки и мальчики. / В. А. Золотарев. – Москва : 2008.

7. Глиэр Р. Вальс: методическое пособие по ритмике. / Р. Глиэр. – Москва : 2009.
8. Лифиц И. В. Ритмика / И. В. Лифиц. – Москва : 2010.
9. Мессерер А. М. Танец. Мысль. Время. / А. М. Мессерер. – Москва : 2007.