



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ
«ОХТИНСКИЙ ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБУ ДО «ДШИ ОЦЭВ»
Протокол от 25.06.2026 № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ ДО «ДШИ ОЦЭВ»
_____ / Г.В.Гринчак

Приказ от 25.06.2026 № 18/УЧ

РАССМОТРЕНО

Методическим советом
СПб ГБУ ДО «ДШИ ОЦЭВ»
Протокол от 18.06.2026 № 4

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
ПО.01.УП.01 «Ритмика. Гимнастика. Танец»

по дополнительной общеразвивающей программе
в области хореографического искусства
«Ритмика. Гимнастика. Танец»
I модуль

Возраст учащихся: 3-4 года
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Вострикова Н.В.

Санкт-Петербург
2026

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Пояснительная записка:

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

2. Содержание учебного предмета:

- Темы и содержание учебного предмета;
- Учебно-тематический план;

3. Требования к уровню подготовки обучающихся

4. Формы и методы контроля, система оценок:

5. Методическое обеспечение учебного процесса:

- Методические рекомендации педагогическим работникам;
- Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.

6. Список литературы и средств обучения

7. Приложение

I. Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

УП «Ритмика. Гимнастика. Танец» обеспечивает гармоническое, всестороннее развитие детей в возрасте 3-4 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально - коммуникативному, познавательному и художественно – эстетическому.

В программе основными разделами физического, музыкального и эстетического воспитания детей являются танцевально-ритмическая гимнастика, общепринятые виды упражнений и креативная гимнастика. Объединяет их игровой метод проведения занятий. Общепринятые виды упражнений представлены: игровой пластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

УП «Ритмика. Гимнастика. Танец» направлена на формирование и развитие у детей таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т. п. Развивается также и познавательный интерес.

Педагогическая целесообразность программы «Ритмика. Гимнастика. Танец» определена тем, что ориентирует ребенка на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Основой программы является танцевально-игровой комплекс «СА-ФИ-ДАНСЕ» Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной.

Принципы и подходы к формированию программы «Ритмика. Гимнастика. Танец»

Основные принципы построения программы:

- Принцип доступности изучаемого материала. Предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей детей и в связи с этим – определение посильных для них заданий. Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка, степени сложности заданий.

- Принцип «от простого – к сложному». Заключается в постепенном усложнении изучаемого материала, в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема интенсивности нагрузок. Обязательным условием успешного обучения также является чередование физических нагрузок с музыкально-ритмическими играми.

- Принцип систематичности. Заключается в непрерывности и регулярности занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня знаний и умений.

- Принцип повторяемости материала. Хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях вырабатывается мышечная память и тогда ребенок может больше внимания уделять эмоциям во время исполнения танца.

- Принцип сознательности и активности — обучение эффективно, когда ребенок проявляет познавательную и двигательную активность.

- Принцип наглядности — ИКТ включают в работу максимальное количество органов чувств зрительный, слуховой и тактильный;

- Принцип полноты и целостности музыкального образования детей,

подразумевающий совокупность знаний, умений и навыков по всем видам детской музыкально-двигательной деятельности, их органическую взаимосвязь.

Срок реализации учебного предмета «Ритмика. Гимнастика. Танец»

Для детей, поступивших в образовательное учреждение в возрасте четырех лет составляет один год.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом, на реализацию учебного предмета

	1 год
Продолжительность занятий (в неделях)	32
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2
Общее количество часов на аудиторные занятия	64
Объем времени на самостоятельную работу	Учебным планом не предусмотрено

Количество учебных недель равно 32, в учебном году предусматриваются осенние, зимние, весенние каникулы, которые проводятся в сроки, установленные при реализации основных образовательных программ начального общего и основного общего образования.

Промежуточная аттестация проводится в форме открытых уроков 4 раза в год – в конце каждой четверти, а итоговая аттестация – в форме праздничного урока.

Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Групповая, равна одному академическому часу и составляет 35 минут.

Групповая форма позволяет преподавателю использовать игровые приемы, способствующие разнообразию форм и методов хореографического воспитания в раннем возрасте, организовать процесс коллективного обучения, помогает лучше узнать детей, их творческие возможности, способности, эмоционально-психологические особенности.

Цель и задачи учебного предмета «Ритмика. Гимнастика. Танец»

Цель программы – развитие творческих и физических способностей детей младшего возраста, приобщение к танцевальному искусству, активизация эстетического и нравственного развития младших дошкольников. Выявление и раскрытие творческих способностей ребенка посредством игровых упражнений, музыкальных игр и танцевальных этюдов.

Задачи:

Развивающие:

- развитие творческих способностей детей;
- развитие воображения и фантазии;
- умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом;
- развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки;

Обучающие:

- формирование умения ориентироваться в пространстве;
- формирование правильной постановки корпуса, рук, ног, головы;
- обучение детей танцевальным движениям;
- формирование умения слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями;

Воспитательные:

- воспитание культуры поведения и общения;
- воспитание умения ребенка работать в коллективе;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- развитие у детей активности и самостоятельности, коммуникативных способностей;
- формирование общей культуры личности ребенка, способности ориентироваться в современном обществе;
- формирование нравственно-эстетических отношений между детьми и взрослыми.

Обоснование структуры учебного предмета «Ритмика. Гимнастика. Танец»

Обоснованием структуры программы являются Рекомендации Министерства культуры Российской Федерации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа по учебному предмету «Ритмика. Гимнастика. Танец» содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по неделям;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

Методы обучения и форма организации учебного процесса

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- наглядный (показ, наблюдение, демонстрация приемов работы);
- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- практический (освоение приемов вокального исполнения и игры на детских шумовых инструментах);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления);
- репродуктивный (многократное повторение, заучивание).

На уроке методы обучения могут варьироваться в зависимости от цели и задач урока.

Основные методы и комплексы упражнений:

- Музыкальная разминка

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов - например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

- Ритмическая гимнастика

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

- Логоритмика

Движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх.

- Партерная гимнастика

Это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются

с использованием логоритмики.

- Танцевальные движения

Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка

и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений.

В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения.

- Сюжетно-образные танцы

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки

- характеру, ритму и темпу.

- Танцевально-музыкальные игры

Все дети любят играть, поэтому в программе по учебному предмету «Ритмика и гимнастика» используются танцевально-музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно -ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве.

Примерный план организации занятия:

1. Вводная часть:

- построение и поклон;
- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо.

2. Подготовительная часть занятия:

- разминка в движении по кругу: ходьба, бег, прыжки;
- логоритмика.

3. Основная часть занятия:

- партерная гимнастика;
- разучивание новых танцевальных движений и композиций;
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных;

4. Заключительная часть:

- музыкальная игра;
- построение, поклон.

Все части занятий выполняются с использованием музыкального сопровождения.

Музыка должна быть высокой художественности, чтобы она воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка для движения должна быть:

- небольшой по объему (от 1,5–3 минут);
- умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная)
- 2-х или 3-частной (каждая часть музыки - контрастная по звучанию), с четкой, ясной фразировкой.
- музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера - "дождик", "ветер качает листики", "зайчик прыгает" и т. д.

Материально-технические условия реализации

Материально-техническая база СПб ГБУ ДО ДШИ «Охтинский центр эстетического воспитания» соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В школе есть необходимый для реализации учебного предмета «Ритмика и гимнастика»:

- балетные залы площадью не менее 40 кв. м (на 12–14 обучающихся), имеющие специализированное напольное покрытие для танца, зеркала;
- музыкальный инструмент (рояль), музыкальный центр;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку);

Библиотека имеет обширный фонд необходимой литературы: учебные пособия, справочная и методическая литература.

Содержание учебного предмета

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Ритмика. Гимнастика. Танец» отражены в следующей таблице.

№ п/п	Наименование частей, предметных областей, разделов и учебных предметов	Количество аудиторных часов в неделю	Промежуточная аттестация	Заключительный контрольный урок
1.	Учебные предметы хореографического исполнительства:		Вид и кол-во аттестационных мероприятий	Вид и кол-во аттестационных мероприятий
1.1.	Ритмика. Гимнастика. Танец.	2	Контрольный урок 2 четверть - 1	Контрольный урок 4 четверть - 1

Количество недель аудиторных занятий в год	32		
Количество часов аудиторных занятий в год	64		

Реализация программы «Ритмика. Гимнастика. Танец» осуществляется в рамках оказания платных образовательных услуг, за рамками установленного государственного задания на оказание государственных услуг, за счет средств физических и (или) юридических лиц.

Размер платы за обучение ежегодно складывается при составлении сметы расходов на очередной учебный год, в которую входит: ежемесячная оплата налогов, услуг централизованной бухгалтерии, ставки заработной платы преподавателей и другие расходы, предусмотренные сметой.

Темы, содержание учебного предмета

ТЕМА “Знакомство с залом”, рассказ о правилах поведения на занятиях, начальная диагностика на элементарных заданиях (ознакомление с элементарными музыкальными понятиями).

Задачи:

1. Воспитывать у детей умение слушать музыку.
2. Учить воспринимать и оценивать музыку.
3. Развивать умение организовать свои действия под музыку.

Содержание:

1. Характер музыкального произведения.
 - Знание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера и выражение в образе, движениях.
 - Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную: «Веселый и грустный зайка», «Веселые обезьянки»
 - Создание заданного образа: зайчик, белка, птичка и другие.
 2. Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный).
 - Слушая музыку, определить ее темп (в движении).
 - Творческое задание: изобразить зайку, мышку, лисичку, медведя
 3. Динамические оттенки (громко, тихо)
 - Слушая музыку, определить динамические оттенки (в движении).
 - Творческое задание: изобразить хлопками (или пальчиками) дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).
 - Игра «Тихо и громко».
 4. Ритмический рисунок.
 - Воспроизведение хлопками и притопыванием простого ритмического рисунка (быстро и медленно)
 - Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.
 5. Строение музыкального произведения (вступление, часть).
 - Учить детей менять движение
- В соответствии с двухчастной формой музыкального произведения.
- Игра «Марш солдатиков».
 - На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления: «Осень», «Снежные хлопья», «Весна», «Цветы» и др.

ТЕМА «Играя, танцуем» (Комплекс упражнений игровой ритмики)

Задачи:

- 1.Развивать внимание
- 2.Развивать координацию движений
- 3.Развивать зрительную и слуховую память
- 4.Подготовить детей к исполнению более сложных элементов

Содержание:

- 1.Комплексы игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес», «Веселые путешественники», «Лошадка», «Чебурашка», «Плюшевый медвежонок».
- 2.Движения рук («Путаница», «Паучок»).
- 3.Движения ног («Топотушки», «Переходим через лужу»)

ТЕМА «Игровой стрейчинг»

Задачи:

- 1.Развивать и тренировать суставно-связочный аппарат
- 2.Улучшать эластичность мышц и связок.
- 3.Развивать ловкость, силу, апломб (устойчивость), вестибулярный аппарат

Содержание:

- 1.Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка».
- 2.Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Носорог», «Горка», «Жучок», «Часики» и др.
- 3.Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Кочечка», «Лодочка» и др.
4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Лягушка», «Зайчик», «Велосипед» и др.
- 5.Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», «Утюжок».
- 6.Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница», «Ветер, ветерок» и др.
- 7.Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Ласточка».

ТЕМА «Азбука танца»

Задачи:

- 1.Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
- 2.Формировать правильную осанку и координацию движений.
- 3.Подготовить детей к изучению более сложных элементов, этюдов, танцев.

Содержание:

1.Ходьба:

- бодрая,
- спокойная,
- на полупальцах,
- топающим шагом,
- ходьба на четвереньках.

2.Бег:

- легкий,
- ритмичный,
- передающий различный образ («бабочки», «птички»).

3.Прыжки:

- на двух ногах вместе,
- с продвижением вперед,

- прямой галоп («лошадки скачут»).
- 4.Постановка корпуса
- 5.Позиции ног: I подготовительная, VI
- 6.Подготовка к изучению позиций рук (этюд «Воздушный шар»)
- 7.Танцевальные положения рук:
 - на поясе,
 - за юбочку,
 - за спиной,
 - на поясе в кулачках.
- 8.Танцевальные движения:
 - поочередное выставление ноги на пятку,
 - поочередное выставление ноги на носок,
 - пружинки,
 - притопывание одной ногой,
 - притопывание двумя ногами.

ТЕМА «Рисунок танца»

Задачи:

- 1.Научить детей ориентироваться в пространстве.
- 2.Научить детей соблюдать интервалы.
- 3.Самостоятельно находить свободное место в зале.
4. Перестраиваться в круг
- 5.Становиться в пары.

Содержание:

- 1.Рисунок танца «Круг»:
 - движения по линии танца (игра «Часы»);
 - движение в круг, из круга (игра «Надувала кошка шар»).
2. Игры: «Мы цветочки в руки взяли», «Горошины», «Клубочек», «Паровозик», «Ди, ди, ли», «Море волнуется», «Сова» и др.

ТЕМА «Танец» (танцевальные этюды)

Задачи:

- 1.Научить детей двигаться в соответствии с музыкой.
 - 2.Развивать память, умение передавать образ.
 3. Готовить к концертной деятельности.
- Этюды: «Осень», «Пчелки и цветочки», «Снежные хлопья» «Цветы» и др.

Учебно-тематическое планирование по учебному предмету «Ритмика. Гимнастика. Танец»

Преподаватель на примере данного учебно-тематического планирования по предмету «Ритмика и гимнастика» может составить свой план работы на год.

№	Тема	Часы
1	Встреча с миром музыки и танца. Поклон. Разминка лицом в круг (положение рук, ног, 3 шага в круг из круга). Образы природы: солнце, ветер, дождь. Музыкальная игра – «Придумай нотам имена: ДОрога – РЕка – МИска – ФАсоль – Соль – ЛЯгушка – Сито. Музыка из мультлика «Дореми».	2
2	Азбука танца. Поклон. Положение ног, рук, ходьба. Сказка про лес. Разминка лицом в круг (упражнения цапля, лягушка, бабочка, лисичка). Музыкальная игра – «Бабочка и цветочек»	2

3	Рисунок танца. Поклон. Закрепление разминки лицом в круг. Изучение шага в повороте, круговое движение в локтях, работа рук и ног одновременно). Изучение первой части танцевального этюда «Осень». Музыкальная игра – «Мы цветочки в руки взяли».	2
4	Танец. Закрепление пройденного материала. Танцевальная разминка лицом к зеркалу (положение ног в VI позиции, I подготовительной позиции, упражнение для ног, рук, головы, пальчиков: ёлочка, колечки, яблочко) Изучение первой части танцевального этюда «Осень».	2
5	Танец. Закрепление пройденного материала и изучение подскоков по кругу. Шаг с хлопками для танцевального этюда «Осень». Образы осени (золотая осень, грибы), животных (белка, ежик). Музыкальная игра на выбор из изученных. Изучение второй части танцевального этюда «Осень».	2
6	Танец. Разминка по кругу. Танцевальная разминка (наклоны корпуса, головы, ритмические, хлопки, шаги) Изучение второй части танцевального этюда «Осень».	2
7	Играя, танцуем. Закрепление танцевально-ритмических упражнений. (прыжки на двух ногах, круговое движение всей рукой) Музыкальная игра на выбор из изученных.	2
8	Открытый урок.	2
9	Играя, танцуем. «Осень, до свидания» Разминка по кругу. Танцевальная разминка (повторение пройденного материала). Партерная гимнастика (гусеница, носорог). Музыкальная игра – потешки «Ди-ди-ли».	2
10	Игровой стретчинг. Разминка по кругу (бег с согнутыми ногами назад). Танцевальная разминка (повороты вокруг себя). Партерная гимнастика (горка, жучок). Образы осени (дождь, ветер). Изучение подскоков с хлопками для танцевального этюда «Снежные хлопья» Музыкальная игра - потешки «Ди-ди-ли».	2
11	Игровой стретчинг. Разминка по кругу (бег с согнутыми ногами назад). Танцевальная разминка (повороты вокруг себя). Партерная гимнастика (бабочка). Образы зимы (мороз, снег). Изучение первой части танцевального этюда «Снежные хлопья» Музыкальная игра - потешки «Ди-ди-ли».	2
12	Рисунок танца. Закрепление пройденного материала. Разминка по кругу (галопы лицом в круг). Танцевальная разминка (лягушка, паучок) Партерная гимнастика (велосипед). Образы зимы (мороз, снег). Изучение первой части танцевального этюда «Снежные хлопья» Музыкальная игра на выбор из изученных.	2
13	Танец. Закрепление пройденного материала. Разминка по кругу (повторение). Танцевальная разминка (тростинка, луна) Партерная гимнастика (велосипед). Образы зимы (мороз, снег). Изучение второй части танцевального этюда «Снежные хлопья» Музыкальная игра на выбор из изученных.	2
14	Играя танцуем. Закрепление пройденного материала. Разминка по кругу (повторение). Танцевальная разминка (тростинка, луна) Партерная гимнастика (велосипед). Образы зимы (мороз, снег). Изучение второй части танцевального этюда «Снежные хлопья» Музыкальная игра на выбор из изученных.	2
15	Играя, танцуем. Закрепление пройденного материала. Разминка по кругу (повторение). Танцевальная разминка (тростинка, луна)	2

	Партерная гимнастика (велосипед). Образы зимы (мороз, снег). Изучение второй части танцевального этюда «Снежные хлопья» Музыкальная игра на выбор из изученных.	
16	Открытый урок	2
17	Играя танцуем. Разминка по кругу. Танцевальная разминка (наклоны корпуса, головы, ритмические, хлопки, шаги). Партерная гимнастика (складочка). Образы животных зимой (лед, лис, волк) Сказка про хитрую лису. Музыкальная игра «Море волнуется»	2
18	Игровой стретчинг. Разминка по кругу. Танцевальная разминка (наклоны корпуса, головы, ритмические, хлопки, шаги). Партерная гимнастика. Образы животных зимой (лед, лис, волк) Сказка про хитрую лису. Музыкальная игра «Море волнуется»	2
19	Игровой стретчинг. Разминка по кругу. Танцевальная разминка (наклоны корпуса, головы, ритмические, хлопки, шаги). Партерная гимнастика. Образы животных зимой (лед, лис, волк) Сказка про хитрую лису. Музыкальная игра на выбор из изученных.	2
20	Рисунок танца. Разминка по кругу. Танцевальная разминка (повторение). Партерная гимнастика. Образы весны «До свидания зима, здравствуй осень» (капель, солнышко) Изучение танцевального этюда «Весна» Музыкальная игра на выбор из изученных.	2
21	Играя танцуем. Разминка по кругу. Танцевальная разминка (повторение). Партерная гимнастика. Образы весны «До свидания зима, здравствуй осень» (капель, солнышко) Изучение танцевального этюда «Весна» Музыкальная игра на выбор из изученных.	2
22	Играя танцуем. Разминка по кругу. Танцевальная разминка (повторение). Партерная гимнастика. Образы весны «До свидания зима, здравствуй осень» (капель, солнышко) Изучение танцевального этюда «Весна» Музыкальная игра на выбор из изученных.	2
23	Игровой стретчинг. Разминка по кругу. Танцевальная разминка (повторение). Партерная гимнастика. Образы весны «До свидания зима, здравствуй осень» (капель, солнышко) Изучение танцевального этюда «Весна» Музыкальная игра на выбор из изученных.	2
24	Игровой стретчинг. Разминка по кругу. Танцевальная разминка (повторение). Партерная гимнастика. Образы весны «До свидания зима, здравствуй осень» (капель, солнышко) Изучение танцевального этюда «Весна» Музыкальная игра на выбор из изученных.	2
25	Танец. Закрепление танцевально-ритмических упражнений. Музыкальная игра на выбор. Изучение танцевального этюда «Весна» Музыкальная игра на выбор из изученных.	2
26	Открытый урок	2
27	Азбука танца. Закрепление пройденного материала. Разминка по кругу. Танцевальная разминка (повторение). Партерная гимнастика. Образы весны (птицы) Изучение танцевального этюда «Цветы» Музыкальная игра на выбор из изученных.	2
28	Играя танцуем. Закрепление пройденного материала. Разминка по кругу. Танцевальная разминка (повторение). Партерная гимнастика. Образы весны (ветерок) Изучение танцевального этюда «Цветы» Музыкальная игра на выбор из изученных.	2
29	Играя танцуем. Закрепление пройденного материала. Разминка по кругу. Танцевальная разминка (повторение). Партерная гимнастика.	2

	Образы весны (ветерок) Изучение танцевального этюда «Цветы» Музыкальная игра на выбор из изученных.	
30	Игровой стретчинг. Закрепление пройденного материала. Разминка по кругу. Танцевальная разминка (повторение). Партерная гимнастика. Образы весны (птицы, ветерок, бабочка) Изучение танцевального этюда «Цветы» Музыкальная игра на выбор из изученных.	2
31	Играя танцуем. Закрепление пройденного материала. Разминка по кругу. Танцевальная разминка (повторение). Партерная гимнастика. Образы весны (птицы, ветерок, бабочка) Изучение танцевального этюда «Цветы» Музыкальная игра на выбор из изученных.	2
32	Открытый урок	2

II. Требования к уровню подготовки обучающихся

Основные требования к учащимся к концу обучения:

- знание постановки корпуса;
- определение характера музыки, движение в соответствии со звучащей музыкой.
- создавать музыкально-двигательный образ импровизационного характера и танцевальных этюдов.

Разнообразие выполняемых движений, соответствие их темпу, ритму, форме музыкального произведения свидетельствуют о высоком уровне музыкального и двигательного развития ребенка.

III. Формы и методы контроля

В связи с особенностями детского дошкольного возраста основным видом контроля успеваемости является систематичность и учет индивидуальных особенностей обучаемого без выставления оценок.

Педагогический контроль предполагает такие виды как: систематический, промежуточный и итоговый годовой.

Форма итогового контроля проходит в виде открытых уроков для родителей и преподавателей.

Примерное содержание контрольного открытого урока:

- Показ навыков по постановке корпуса. Позиции ног: I подготовительная, VI
- Демонстрация различных видов ходьбы, бега и прыжков: с применением образов - например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».
- Упражнения на растяжку
- Упражнения на развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу
- Игры под музыку: «Мы цветочки в руки взяли», «Горошины», «Клубочек», «Паровозик», «Ди, ди, ли», «Море волнуется», «Сова» и др
- Комбинация из простых танцевальных движений.

IV. Методическое обеспечение учебного процесса

В процессе реализации поставленных задач педагог выбирает разные методы и формы развития ребенка, обеспечения максимально комфортных условий для занятий с детьми и, в то же время, поиска наиболее эффективных способов достижения результатов:

1. Использование интенсивных методов обучения — выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего

решать большой круг разнообразных задач развития ребенка.

2. Обеспечение психологического комфорта детей и педагогов в процессе выполнения движений под музыку.
3. Выбор оптимальной системы занятий.

Важно подбирать такие ритмические композиции, которые позволяли бы решать одновременно много разных задач. Например, яркая, художественная музыка, под которую двигаются дети, развивает вкус, музыкальные способности, воспитывает эстетические потребности; быстрая смена разнообразных двигательных упражнений тренирует внимание, подвижность нервных процессов, координацию движений. Музыкальный образ и характер исполнения движений развивают фантазию и творческое воображение. Композиционные перестроения развивают умение ориентироваться в пространстве. Включение в упражнение задания на импровизацию стимулирует творческие способности детей. Таким образом, в процессе исполнения одной композиции например, на музыку "Калинка", в течение 2-3 минут у детей развиваются разнообразные умения и способности, а также формируются важнейшие качества личности.

Для успешной реализации такого комплекса разнообразных задач необходимо обеспечивать психологический комфорт, поэтому педагог старается не делать детям замечаний вслух, а наоборот, подбадривает их. Важно также подбирать такой материал, который был бы доступен для исполнения, соответствовал возрастным и индивидуальным особенностям детей.

V. Рекомендованная литература:

1. Бриске И.Э. Ритмика и танец. – Челябинск: 1993.
2. Буренина, А.И. "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика". – СПб.: "Детство-пресс". 1999.
3. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. – Ростов -на -Дону: «Феникс», 2003.
4. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. – Москва, 2007.
5. Назарова, А.Г. "Игровой стретчинг" – СПб.: Учебно-методический центр "Аллегро", - 2004.
6. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
7. Кудрявцев, В.Т., Егоров Б.Б. "Развивающая педагогика оздоровления". – М: Линка-Пресс, - 2009.
8. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: 2004.
9. Фирилева, Ж.Е, Сайкина, Е.Г. "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: "Детство-пресс", 2009.
10. Пуртова Т., Беликова А., Кветная О. Учите детей танцевать: учебное пособие. – М.: 2003.
11. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». – М.: Линка -Пресс, 2006.
12. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
13. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. – М.: 1998.
14. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 1982.

VI. Приложения:

Приложение №1. Примеры упражнений:

Танцевальная разминка

1. ТРОСТИНКА.

И.п.: встать прямо, ноги вместе, прямые руки поднять вверх, кисти соединить вывернутым замочком.

1. Не сгибая рук и ног наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (делать круговое вращение верхней частью туловища).

2. Повторить те же движения в обратном порядке

Дыхание: спокойное

Повторить нужное число раз

2. ЛУНА.

И.п.: встать прямо, ноги широко расставлены, руки положить наголову.

1. Наклониться в правую сторону ухватить правой рукой лодыжку, туловище не поворачивать, ноги не сгибать. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3.4. повторить в другую сторону.

Дыхание: спокойное

Повторить нужное число раз.

3. ПАУЧОК.

И.п.: встать, расставив ноги как можно шире, согнутые руки перед грудью, ладонями вперёд.

1. Согнуть правую ногу в колене, перенести тяжесть тела на неё. Задержаться нужное время.

2. Не возвращаясь в и.п., перенести тяжесть тела на левую ногу, правую выпрямить. Задержаться нужное время.

Дыхание: спокойное.

Повторить нужное число раз.

4. ЛЯГУШКА.

И.п.: сесть прямо, ноги широко расставлены, развернуть стопы, руки согнуть в локтях, ладошки с широко расставленными пальцами повернуть вперёд на уровне плеч.

1. Согнуть ноги, медленно опускаться до той степени, чтобы бёдра параллельно полу, руки остаются в том же положении. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: спокойное.

Повторить нужное число раз.

5. ЁЛОЧКА.

И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. Постепенное раздвижение ног до размещения их водной плоскости.

а) встать на носки, пятки развести в стороны;

б) встать на пятки, носки развести в стороны.

Руки синхронно поднимаются до уровня плеч. В крайней позе задержаться нужное время.
2. Постепенно вернуться в и.п.
Дыхание: спокойное.
Повторить нужное число раз

Приложение №2. Партерная гимнастика

1. ГУСЕНИЦА.

И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть в коленях ноги, не разводя колени, приблизить пятки к ягодицам, руки в упоре сзади.

1. Поднимая и подтягивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперёд насколько возможно

2. Тем же движением вернуться в и.п. Движение динамичное.

Дыхание: спокойное.

Повторить нужное число раз.

2. НОСОРОГ.

И.п.: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, носки вытянуть.

1. Поднимая голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её. Стараться коснуться коленом носа. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3. 4. то же движение другой ногой.

Дыхание: спокойное

Повторить нужное число раз

3. ГОРКА.

И.п.: сесть в позу прямого угла (ноги вытянуты), носки натянуты, руки в упоре сзади или на пояс.

1. Не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь коснуться подбородком колени. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: спокойное

Повторить нужное число раз.

4. ЖУЧОК.

И.п.: сесть в позу прямого угла, руки в упоре сзади или на пояс, носки натянуты.

1. Согнуть правую ногу в колене, подтянуть её по полу пяткой к ягодице, левая нога прямая.

2. Согнуть левую ногу в колене, подтянуть её по полу пяткой к ягодице, правая нога прямая.

Движение динамическое.

Дыхание: спокойное.

Повторить нужное число раз

5. ВЕЛОСИПЕД

И.п.: лечь на спину, поднять согнутые в коленях ноги, голени параллельно полу, носки оттянуты, руки вдоль тела.

1. Медленно выпрямить, не спуская на пол, правую ногу, левая в и.п.

2. Вернуть прямую ногу в и.п., одновременно выпрямляя левую.

Движение динамичное.

Дыхание: спокойное

Повторить нужное число раз

6. БАБОЧКА.

И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести, руки на коленях, ладонями вниз.

1. Опустить развёрнутые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: спокойное.

Повторить нужное число раз.

Усложненный вариант:

И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, ноги прижать к полу, взять руками сведённые стопы ног.

1. Медленно наклониться вперёд до касания головой пол, ноги остаются на полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.

Приложение №3. Упражнения для тренировки равновесия.

Регулируют работу вестибулярного аппарата, развивают координацию движения тела, грациозность, ловкость.

1. АИСТ

И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. Стоя на одной прямой ноге, согнутую в колени другую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги, руки развести в стороны или поставить на пояс, стоять по возможности дольше.

2. Вернуться в и.п. 3. 4. повторить то же с другой ногой.

Дыхание: спокойное.

Повторить нужное число раз.

ПЕТУШОК.

И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. Поднять левую, согнув её в колене назад, и взять сзади левой рукой стопу левой ноги, правую руку поднять вверх, ладонью вперёд, голова поднята. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. 3. 4. повторить то же с другой ногой.

Дыхание: спокойное.

Повторить нужное число раз.

ЛАСТОЧКА.

И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки разведены в стороны, ладонями вниз.

1. Стоя на одной ноге, не сгибая её, перевести тело и вторую ногу (нога прямая с вытянутым носком) в горизонтальное положение, руки прямые, голова вперёд, вверх. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. 3. 4. повторить то же с другой ногой.

Дыхание: спокойное

Повторить нужное число раз.

ЦАПЛЯ

И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки на поясе.

1. Поднять согнутую в колене ногу, носок сильно вытянуть, прикоснуться им к колену, бедро параллельно полу. Задержаться нужное время.
 2. Вернуться в и.п.3. 4. повторить то же с другой ногой.
- Дыхание: спокойное.
Повторить нужное число раз

ОРЁЛ

И.п.: стать прямо, руки вдоль тела.

1. Поднять правую ногу и «заплести» её вокруг левой так, чтобы пальцы правой ноги были на икроножной мышце левой, поднять руки на уровень груди и переплести предплечье, ладони во внутрь. Задержаться нужное время.
 2. Вернуться в и.п.3.4. повторить то же с другой ногой.
- Дыхание: спокойное.
Повторить нужное число раз.

КРЫЛО

И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки опущены.

- 1.Поднять прямую ногу вверх, до горизонтального положения, правой рукой (при выполнении движения правой ногой) взять за пальцы правой ноги, левая нога не сгибается. Задержаться нужное время.
 - 2.Вернуться в и.п.3.4. повторить то же с другой ногой и рукой.
- Дыхание: спокойное
Повторить нужное число раз.

Приложение №4. Примеры танцев:

Танец с игрушками

автор муз. и сл. Л. Некрасова

ТЕКСТ	ДВИЖЕНИЯ
1. Как на празднике на нашем, Мы с игрушками попляшем. С зайкой, мишкой, куклой Машей. Хороши игрушки наши! ПРИПЕВ: «Топ, топ, топ» - танцуют ножки, Веселятся наши крошки: Кукла Маша и зайчишка, Да проказница мартышка.	Дети с игрушками в руках выполняют «пружинку» вполоборота вправо-влево Опустив игрушки на пол, помогают им ритмично «топать»
2. Мы на ручки вас поднимем, Нежно, ласково обнимем. Ах, как вы плясали ловко! Вас погладим по головке. ПРИПЕВ:	Берут игрушки на ручки, обнимая; гладят их по голове.

Вы примерные ребята: Мышки, ёжики, котята. Кукла Маша и зайчишка, Да проказница мартышка.	
3. По тропинке, по дорожке Погуляем мы немножко С зайкой, мишкой, куклой Машей. Хороши игрушки наши! ПРИПЕВ: «Топ, топ, топ» - шагают ножки, Сами ходят по дорожке Кукла Маша и зайчишка, Да проказница мартышка	С игрушками на руках ходят врассыпную по залу Помогают игрушкам «ходить» по полу
4 Ох, устали ваши ножки. Отдохните-ка немножко. Знаем, любите вы сказки, Баю-бай, закройте глазки. ПРИПЕВ: Вас тихонько покачаем, Тише, тише ... Засыпаем. Баю-баю, баю-баю, Я игрушечку качаю. ПРОИГРЫШ	Поднимают игрушки на ручки, гладят их. Укладывают на руках спать, покачивая. Указательный пальчик к губам. Качают на руках Медленно несут игрушки к кроваткам и укладывают спать.

Танец с игрушками

муз.и сл. Л.Некрасовой

♩ = 70

The piano introduction consists of three measures. The first two measures are whole rests for the melody. The piano accompaniment in the left hand plays a continuous eighth-note pattern: B-flat, A, G, F, E, D, C, B-flat. The right hand plays a similar eighth-note pattern: B-flat, A, G, F, E, D, C, B-flat. The third measure features a melodic entry in the right hand with a half note B-flat and a quarter note A, while the piano accompaniment continues.

Как на пра_здни_ке на на_шем мыс и_гру_шка_ми по_

The first line of the song spans four measures. The melody in the right hand starts with a half rest, followed by a half note B-flat, a quarter note A, and a half note G. The piano accompaniment continues with the eighth-note pattern. The lyrics are: "Как на пра_здни_ке на на_шем мыс и_гру_шка_ми по_".

пля_шем с за_йкой ми_шкой ку_клой Ма_шей хо_ро_ши и_гру_шки

The second line of the song spans four measures. The melody in the right hand continues with a half note F, a quarter note E, and a half note D. The piano accompaniment continues with the eighth-note pattern. The lyrics are: "пля_шем с за_йкой ми_шкой ку_клой Ма_шей хо_ро_ши и_гру_шки".

на_ ши топ топ топ та_ нцу_ ют но_ жки ве_ се_ ля_ тся

на_ ши кро_ шки ку_ кла Ма_ ша и за_ йчи_ шка и про_ ка_ зни_

ца ма_ рты_ шка

Приложение №5. Музыкальные игры

Бабочка и цветок

Запев: На солнечной поляночке
Дул легкий ветерок,
И маленькие бабочки
Искали свой цветок.

1-й отыгрыш: (повторить 2 раза)
(мелодекламация) Где любимый наш цветок -
Красный цветик-огонек?
(спеть) Полетим, скорее, все к нему!

2-й отыгрыш: (летают вокруг красного цветка)

Далее: запев повторить
Где любимый наш цветок -
Синий яркий лепесток?
Полетим, скорее, все к нему!

...

Где любимый наш цветок -
Желтый сладенький медок?
Полетим, скорее, все к нему!

...

Где любимый наш цветок -
Белый длинный лепесток?
Полетим, скорее, все к нему!

Дети: Осьминогу всё можно! (и поют песнь про осьминога)

Песня

Сколько ног у осьминога?

Дети: Много-много, очень много.

Взрослый: 1,2,3,4,5,6,7,8 ножек. – шагают на месте

Дети: Сколько рук у осьминога?

Взрослый: Много-много, очень много.

Дети: Раз, два, три, четыре, пять шесть, семь, восемь ручек. – руки по очереди

Дети: И детей у осьминога тоже много, очень много.

Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь деток.

Бедный папа! Сколько ног моет деткам осьминог!

Бедный папа, бедный папа, бедный папа! Бедный!

Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять,
И так далее!..

Потешка

Ди-ди-ли, ди-ди-ли (Потешка)

Развитие чувства ритма

Дети делятся на две группы. Первая группа детей задаёт вопрос, отстукивая при этом ритм палочками, хлопками в ладоши, топают ногой, подпрыгивают и т.д.

Вторая – отвечает на вопрос, выполняя различные движения.

1 группа: Ди-ди-ли, ди-ди-ли. Где вы Машу видели?

2 группа: *Хлопки*

Заглянули в огород – Маша пляшет у ворот.

1 группа: Ди-ди-ли, ди-ди-ли. Где вы Катю видели?

2 группа: *Щелкают пальцами*

Заглянули в зелен сад – Катя щиплет виноград.

1 группа: Ди-ди-ли, ди-ди-ли. Где вы Дуню видели?

2 группа: *«Шуршат» ладошками*

Заглянули под крылец – грызёт Дуня огурец.

1 группа: Ди-ди-ли, ди-ди-ли. Где вы Ваню видели?

2 группа: *Прыгая на одной ноге, легко подталкивают соседа.*

На полянке у колодца Ваня с курицей дерётся.

«Карнавал животных»

Под музыку К. Сен-Санса «Карнавал животных» дети должны изобразить характерные движения тех персонажей, о которых рассказывает произведение.

Можно использовать наиболее образные фрагменты сюиты: «Куры и петухи», «Слоны», «Кенгуру», «Аквариум», «Королевский марш львов», «Лебедь».



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ
«ОХТИНСКИЙ ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБУ ДО «ДШИ ОЦЭВ»
Протокол от 25.06.2026 № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ ДО «ДШИ ОЦЭВ»
_____ / Г.В.Гринчак

Приказ от 25.06.2026 № 18/УЧ

РАССМОТРЕНО

Методическим советом
СПб ГБУ ДО «ДШИ ОЦЭВ»
Протокол от 18.06.2026 № 4

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
ПО.01.УП.01 «Ритмика. Гимнастика. Танец»

по дополнительной общеразвивающей программе
в области хореографического искусства
«Ритмика. Гимнастика. Танец»
II модуль

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

Разработчик:
Вострикова Н.В.

Санкт-Петербург
2026

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Пояснительная записка:

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

2. Содержание учебного предмета:

- Темы и содержание учебного предмета;
- Учебно-тематический план;

3. Требования к уровню подготовки обучающихся

4. Формы и методы контроля, система оценок:

5. Методическое обеспечение учебного процесса:

- Методические рекомендации педагогическим работникам;
- Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.

6. Список литературы и средств обучения

7. Приложение

I. Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

УП «Ритмика. Гимнастика. Танец» обеспечивает гармоническое, всестороннее развитие детей в возрасте от 5 до 6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально - коммуникативному, познавательному и художественно – эстетическому.

В программе основными разделами физического, музыкального и эстетического воспитания детей являются танцевально-ритмическая гимнастика, общепринятые виды упражнений и креативная гимнастика. Объединяет их игровой метод проведения занятий. Общепринятые виды упражнений представлены: игровой пластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

УП «Ритмика. Гимнастика. Танец» направлена на формирование и развитие у детей таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т. п. Развивается также и познавательный интерес.

Педагогическая целесообразность программы «Ритмика. Гимнастика. Танец» определена тем, что ориентирует ребенка на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Основой программы является танцевально-игровой комплекс «СА-ФИ-ДАНСЕ» Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной.

Принципы и подходы к формированию программы учебного предмета «Ритмика. Гимнастика. Танец»

Основные принципы построения программы:

- Принцип доступности изучаемого материала. Предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей детей и в связи с этим – определение посильных для них заданий. Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка, степени сложности заданий.

- Принцип «от простого – к сложному». Заключается в постепенном усложнении изучаемого материала, в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема интенсивности нагрузок. Обязательным условием успешного обучения также является чередование физических нагрузок с музыкально-ритмическими играми.

- Принцип систематичности. Заключается в непрерывности и регулярности занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня знаний и умений.

- Принцип повторяемости материала. Хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях вырабатывается мышечная память и тогда ребенок может больше внимания уделять эмоциям во время исполнения танца.

- Принцип сознательности и активности — обучение эффективно, когда ребенок проявляет познавательную и двигательную активность.

- Принцип наглядности — ИКТ включают в работу максимальное количество

органов чувств зрительный, слуховой и тактильный;

- Принцип полноты и целостности музыкального образования детей, подразумевающий совокупность знаний, умений и навыков по всем видам детской музыкально-двигательной деятельности, их органическую взаимосвязь.

Срок реализации учебного предмета УП «Ритмика. Гимнастика. Танец».

Для детей, поступивших в образовательное учреждение в возрасте 5-6 лет составляет 1 год обучения.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом, на реализацию учебного предмета

	1 год
Продолжительность занятий (в неделях)	32
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2
Общее количество часов на аудиторные занятия	64
Объем времени на самостоятельную работу	Учебным планом не предусмотрено

Количество учебных недель равно 32, в учебном году предусматриваются осенние, зимние, весенние каникулы, которые проводятся в сроки, установленные при реализации основных образовательных программ начального общего и основного общего образования.

Промежуточная аттестация проводится в форме открытых уроков 4 раза в год – в конце каждой четверти, а итоговая аттестация – в форме праздничного урока.

Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Групповая, равна одному академическому часу и составляет 35 минут.

Групповая форма позволяет преподавателю использовать игровые приемы, способствующие разнообразию форм и методов хореографического воспитания в раннем возрасте, организовать процесс коллективного обучения, помогает лучше узнать детей, их творческие возможности, способности, эмоционально-психологические особенности.

Цель и задачи учебного предмета УП «Ритмика. Гимнастика. Танец».

Цель программы – развитие творческих и физических способностей детей младшего возраста, приобщение к танцевальному искусству, активизация эстетического и нравственного развития младших дошкольников. Выявление и раскрытие творческих способностей ребенка посредством игровых упражнений, музыкальных игр и танцевальных этюдов.

Задачи:

Развивающие:

- развитие творческих способностей детей;
- развитие воображения и фантазии;
- умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом;
- развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки;

Обучающие:

- формирование умения ориентироваться в пространстве;
- формирование правильной постановки корпуса, рук, ног, головы;
- обучение детей танцевальным движениям;
- формирование умения слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями;

Воспитательные:

- воспитание культуры поведения и общения;
- воспитание умения ребенка работать в коллективе;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- развитие у детей активности и самостоятельности, коммуникативных способностей;
- формирование общей культуры личности ребенка, способности ориентироваться в современном обществе;
- формирование нравственно-эстетических отношений между детьми и взрослыми.

Методы обучения и форма организации учебного процесса

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- наглядный (показ, наблюдение, демонстрация приемов работы);
- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- практический (освоение приемов вокального исполнения и игры на детских шумовых инструментах);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления);
- репродуктивный (многократное повторение, заучивание).

На уроке методы обучения могут варьироваться в зависимости от цели и задач урока.

Основные методы и комплексы упражнений:

- Музыкальная разминка

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов - например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

- Ритмическая гимнастика

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

- Логоритмика

Движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх.

- Партерная гимнастика

Это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием логоритмики.

- Танцевальные движения

Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений.

В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения.

- Сюжетно-образные танцы

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу.

- Танцевально-музыкальные игры

Все дети любят играть, поэтому в программе по учебному предмету «Ритмика. Гимнастика. Танец» используются танцевально-музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве.

Примерный план организации занятия:

1. Вводная часть:

- построение и поклон;
- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо.

2. Подготовительная часть занятия:

- разминка в движении по кругу: ходьба, бег, прыжки;
- логоритмика.

3. Основная часть занятия:

- партерная гимнастика;
- разучивание новых танцевальных движений и композиций;
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных;

4. Заключительная часть:

- музыкальная игра;
- построение, поклон.

Все части занятий выполняются с использованием музыкального сопровождения. Музыка должна быть высокой художественности, чтобы она воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка для движения должна быть:

- небольшой по объему (от 1,5–3 минут);
- умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная)
- 2-х или 3-частной (каждая часть музыки - контрастная по звучанию), с четкой, ясной фразировкой;
- музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера - "дождик", "ветер качает листики", "зайчик прыгает" и т. д.

Материально-технические условия реализации

Материально-техническая база СПб ГБУ ДО ДШИ «Охтинский центр эстетического воспитания» соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В школе есть необходимый для реализации учебного предмета «Ритмика и гимнастика»:

- балетные залы площадью не менее 40 кв. м (на 12–14 обучающихся), имеющие специализированное напольное покрытие для танца, зеркала;
- музыкальный инструмент (рояль), музыкальный центр;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку);

Библиотека имеет обширный фонд необходимой литературы: учебные пособия, справочная и методическая литература.

Содержание учебного предмета

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Ритмика. Гимнастика. Танец» отражены в следующей таблице.

№ п/п	Наименование частей, предметных областей, разделов и учебных предметов	Количество аудиторных часов в неделю	Промежуточная аттестация	Заключительный контрольный урок
1.	Учебные предметы хореографического исполнительства:		Вид и кол-во аттестационных мероприятий	Вид и кол-во аттестационных мероприятий
1.1.	Ритмика. Гимнастика. Танец.	2	Контрольный урок 2 четверть - 1	Контрольный урок 4 четверть - 1
Количество недель аудиторных занятий в год		32		
Количество часов аудиторных занятий в год		64		

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика. Гимнастика. Танец» осуществляется в рамках оказания платных образовательных услуг, за рамками установленного государственного задания на оказание государственных услуг, за счет средств физических и (или) юридических лиц.

Темы, содержание учебного предмета

1. Тема «Наш удивительный танцевальный мир»

Задачи:

- Воспитывать у детей умение слушать музыку;
- Учить воспринимать и оценивать музыку;
- Развивать умение организовать свои действия под музыку.

Ход занятия:

1. Приветствие детей. Поклон на 2 такта 4/4.
2. Логоритмика в кругу (Путешествие в «магазин игрушек», знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро).
3. Движения головы: повороты направо – налево, вперед – назад, вверх - вниз, вправо – влево.
4. Наклоны корпуса: направо – налево; вперед – назад.
5. Пальчиковая гимнастика: «надуваем шар», «паучок», «змейка» и др.
6. Партерная гимнастика: упражнения на развитие гибкости «кобра», «рыбка», «корзинка», «паучок».
7. Упражнения на развитие выворотности: «лягушка» лежа на животе, «бабочка» и др.
8. Танцевальные композиции, игры.
9. Поклон

2. Тема «Танцевальная жизнь» (танцевальные этюды)

Задачи:

- Научить детей двигаться в соответствии с музыкой;
- Развивать память, умение передавать образ;
- Готовить к концертной деятельности;

Этюды: «Цветы», «Осень», «Канат», «Снежинки» и др.

3. Тема «Игровой стрейчинг»

Задачи:

- Развивать и тренировать суставно-связочный аппарат;
- Улучшать эластичность мышц и связок;
- Развивать ловкость, силу, устойчивость, вестибулярный аппарат.

Содержание:

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка».
2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Носорог», «Горка», «Жучок», «Часики» и др.
3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Кочечка», «Лодочка» и другие.
4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Лягушка», «Зайчик», «Велосипед» и др.

5. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», «Утюжок».
6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница», «Ветер, ветерок» и др.
7. Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Ласточка».

**Учебно-тематический план по учебному предмету
«Ритмика. Гимнастика. Танец»**

№	Раздел. Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности труда на занятиях. Построение и перестроение, поклон. Положение ног, рук, основной шаг.	1
2	Подготовительно-развивающие упражнения (Ритмика), шаги (полупальцы, пятки), бег, прыжки, движения прыжкового характера, галоп, разминка по кругу.	8
3	Танцевальные логоритмические элементы. Логоритмика «Магазин игрушек», «Мы шагаем зоосад» и др.	6
4	Тема «Наш удивительный танцевальный мир». Темп музыки, ритмический рисунок, характер музыкального произведения, строение музыкального произведения.	6
5	Упражнения для головы, плеч, упражнения для рук, кистей и пальцев, пальчиковая гимнастика	8
6	Партерная гимнастика. Упражнения для развития гибкости, выворотности	10
7	Упражнения на развитие координации, упражнения для тренировки равновесия.	6
8	Тема «Игровой стрейчинг». Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса, упражнения на укрепление позвоночника, упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	10
9	Тема «Танцевальная жизнь». Рисунок танца, изучение танцевальных этюдов.	8
10	Открытый урок	1
Итого		64

II. Требования к уровню подготовки обучающихся

Основные требования к учащимся к концу обучения:

- знание поклона, постановки корпуса, основных положений рук, ног, корпуса и головы;
- определение характера музыки, движение в соответствии со звучащей музыкой;
- знание основных упражнений игрового стрейчинга, партерной гимнастики и пальчиковой гимнастики.

Разнообразие выполняемых движений, соответствие их темпу, ритму, форме музыкального произведения свидетельствуют о высоком уровне музыкального и двигательного развития ребенка.

III. Формы и методы контроля

В связи с особенностями детского дошкольного возраста основным видом контроля успеваемости является систематичность и учет индивидуальных особенностей обучаемого без выставления оценок.

Педагогический контроль предполагает такие виды как: систематический, промежуточный и итоговый годовой.

Форма итогового контроля проходит в виде открытых уроков для родителей и преподавателей.

Примерное содержание контрольного открытого урока:

- Показ навыков по постановке корпуса. Позиции ног: I подготовительная, VI
- Демонстрация различных видов ходьбы, бега и прыжков: с применением образов - например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».
- Упражнения на растяжку
- Упражнения на развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу
- Игры под музыку: «Мы цветочки в руки взяли», «Горошины», «Клубочек», «Паровозик», «Ди, ди, ли», «Море волнуется», «Сова» и др
- Комбинация из простых танцевальных движений.

IV. Методическое обеспечение учебного процесса

В процессе реализации поставленных задач педагог выбирает разные методы и формы развития ребенка, обеспечения максимально комфортных условий для занятий с детьми и, в то же время, поиска наиболее эффективных способов достижения результатов:

1. Использование интенсивных методов обучения — выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребенка.
2. Обеспечение психологического комфорта детей и педагогов в процессе выполнения движений под музыку.
3. Выбор оптимальной системы занятий.

Важно подбирать такие ритмические композиции, которые позволяли бы решать одновременно много разных задач. Например, яркая, художественная музыка, под которую двигаются дети, развивает вкус, музыкальные способности, воспитывает эстетические потребности; быстрая смена разнообразных двигательных упражнений тренирует внимание, подвижность нервных процессов, координацию движений. Музыкальный образ и характер исполнения движений развивают фантазию и творческое воображение. Композиционные перестроения развивают умение ориентироваться в пространстве. Включение в упражнение задания на импровизацию стимулирует творческие способности детей. Таким образом, в процессе исполнения одной композиции например, на музыку "Калинка", в течение 2-3 минут у детей развиваются разнообразные умения и способности, а также формируются важнейшие качества личности.

Для успешной реализации такого комплекса разнообразных задач необходимо обеспечивать психологический комфорт, поэтому педагог старается не делать детям замечаний вслух, а наоборот, подбадривает их. Важно также подбирать такой материал, который был бы доступен для исполнения, соответствовал возрастным и индивидуальным особенностям детей.

V. Рекомендованная литература:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии - СПб.,1996г
2. Бриске И.Э. Ритмика и танец. – Челябинск: 1993.
3. Буренина, А.И. Ритмическая пластика для дошкольников. Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика". – СПб.: "Детство-пресс". 1999.
4. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. – Ростов -на -Дону: «Феникс», 2003.
5. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг – СПб.: Учебно-методический центр "Аллегро", - 2004.
6. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
7. Кудрявцев, В.Т., Егоров Б.Б. "Развивающая педагогика оздоровления". – М: Линка-Пресс, - 2009.
8. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: 2004.
9. Фирилева, Ж.Е, Сайкина, Е.Г. "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: "Детство-пресс", 2009.
10. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». – М.: Линка -Пресс, 2006.
11. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
12. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. – М.: 1998.

VI. Приложение

Приложение №1.

Логоритмика «Мы шагаем в зоосад»

Это – лев. Он – царь зверей. В мире нет его сильней. Он шагает очень важно, Он красивый и отважный.	Дети идут неторопливо с гордо поднятой головой. Шаг выполняют грациозно, с легким подъемом ноги на носок и небольшим разворотом туловища. Руки находятся на поясе.
А смешные обезьяны Раскачали так лианы, Что пружинят вниз и вверх И взлетают выше всех!	Стоя на месте, поставив ноги на ширине плеч и согнув в локтях руки с растопыренными пальцами, дети выполняют полуприседания.
Лапку к лапке приставляя, Друг за другом поспевая, Шли пингвины дружно в ряд, Словно маленький отряд.	Дети двигаются мелким «семенящим» шагом на прямых, ненапряженных ногах. При этом пятка приставляется к пятке, руки прижаты к туловищу.
Кенгуру так быстро скачет, Словно мой любимый мячик. Вправо-влево, поворот, Прыжок назад, потом вперед.	Стоя на месте, дети выполняют прыжковые движения по тексту.
Вот змея, она пугает И к себе не подпускает. По земле ползет она, Извивается слегка.	Дети сидят на коленях, затем медленно проскальзывают на пол. Лежа на животе, выполняют легкое покачивание корпусом.
Вот олень - красавец стройный, Благородный и спокойный.	Шагают высоко, поднимая ноги. Руки поднимаются над головой, ладони раскрыты.
Пони бежит по кругу, Улыбнется мне, как другу. Если очень захочу – Вместе с пони поскачу.	Выполняется движение прямого галопа или бега с высоким подъемом ног. В руках воображаемые вожжи.

Приложение №2.

Игровой стрейчинг

1. Бабочка.

И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести, руки на коленях, ладонями вниз.

1. Опустить разведённые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п. Дыхание спокойное.

Повторить нужное число раз.

Усложненный вариант:

И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, ноги прижать к полу, взять руками сведённые стопы ног.
1. Медленно наклониться вперёд до касания головой пол, ноги остаются на полу. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в и.п.
Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.

2. Гусеница

И.п.: сесть в позу прямого угла, согнуть в коленях ноги, не разводя колени, приблизить пятки к ягодицам, руки в упоре сзади.
1. Поднимая и подтягивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперёд насколько возможно
2. Тем же движением вернуться в и.п. Движение динамичное. Дыхание спокойное.
Повторить нужное число раз.

3. Горка

И.п.: сесть в позу прямого угла (ноги вытянуты), носки натянуты, руки в упоре сзади или на поясе.
1. Не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь коснуться подбородком колени. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в и.п. Дыхание спокойное.
Повторить нужное число раз.

4. Жучок

И.п.: сесть в позу прямого угла, руки в упоре сзади или на поясе, носки натянуты.
1. Согнуть правую ногу в колене, подтянуть её по полу пяткой к ягодице, левая нога прямая.
2. Согнуть левую ногу в колене, подтянуть её по полу пяткой к ягодице, правая нога прямая.
Движение динамическое.
Дыхание: спокойное.
Повторить нужное число раз

5. Велосипед

И.п.: лечь на спину, поднять согнутые в коленях ноги, голени параллельно полу, носки оттянуты, руки вдоль тела.
1. Медленно выпрямить, не спуская на пол, правую ногу, левая в и.п.
2. Вернуть прямую ногу в и.п., одновременно выпрямляя левую.
Движение динамичное. Дыхание спокойное
Повторить нужное число раз

Приложение №3.

Упражнения для тренировки равновесия

Данные упражнения регулируют работу вестибулярного аппарата, развивают координацию движения тела, грациозность, ловкость.

1. Цапля

И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки на поясе.

1. Поднять согнутую в колене ногу, носок сильно вытянуть, прикоснуться им к колену, бедро параллельно полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.3. 4. повторить то же с другой ногой.

Дыхание: спокойное.

Повторить нужное число раз

2. Аист

И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. Стоя на одной прямой ноге, согнутую в колене другую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги, руки развести в стороны или поставить на пояс, стоять по возможности дольше.

2. Вернуться в и.п.3.4. повторить то же с другой ногой.

Дыхание: спокойное.

Повторить нужное число раз.

3. Петушок

И.п.: стать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. Поднять левую, согнув её в колене назад, и взять сзади левой рукой стопу левой ноги, правую руку поднять вверх, ладонью вперёд, голова поднята. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.3.4. повторить то же с другой ногой.

Дыхание: спокойное.

Повторить нужное число раз.